

# ریکی

## حیات کی والیگیر توانائی

﴿اس علاج کے ذریعے دماغ، جسم اور روح کو صحت دی جاسکتی ہے﴾



شاہلہ شرامون

Shalila Sharamoon

بودو بے بیگنسکی

Bodo J. Baginski

ترجمہ و تدوین

جسٹس (ر) محمد رضا خان

مرتبہ

محمد حسین صابر

# ریکی

## حیات کی عالمگیر تو انا تی

﴿اس علاج کے ذریعے دماغ، جسم اور روح کو صحت دی جاسکتی ہے﴾

شلالہ شرامون

بودو۔ جے۔ بیگنسکی

Shalila Sharamoon

Bodo J. Baginski

ترجمہ و تدوین

## جسٹس (ر) محمد رضا خان

مرتبہ

محمد حسین صابر

صفحہ نمبر	تفصیل مضمایں	نمبر شمار
62	جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب بحال کرنا باب نمبر 12	70
70	اورا "روشنی"	bab نمبر 13
74	تھائیس گلینڈ	bab نمبر 14
76	اجتمائی علاج	bab نمبر 15
78	ریکی کا دائرہ	bab نمبر 16
80	مرنے والے کی مدد کرنا	bab نمبر 17
89	ریکی کے ذریعے جانوروں کا علاج	bab نمبر 18
94	پودے بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں	bab نمبر 19
98	ریکی کے مختلف دوسرے استعمال	bab نمبر 20
100	کیا ریکی کو دوسرے طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے؟	bab نمبر 21
105	وہ حالات جہاں ریکی کا اثر محسوس نہیں ہوتا (ریکی کی ظاہر آنکامی)	bab نمبر 22
111	تو انہی کے منتقل کرنے کے بارے میں قانونی صورتحال	bab نمبر 23

## ترتیب

صفحہ نمبر	تفصیل مضمایں	نمبر شمار
XI	پیش لفظ	--
XVI	تمہید	--
1	ریکی کیا ہے؟	bab نمبر 1
8	ریکی کی تاریخ	bab نمبر 2
16	ریکی کس طرح اثر کرتی ہے؟	bab نمبر 3
25	کیا ریکی پر اعتماد ضروری ہے؟	bab نمبر 4
33	آپ ریکی دینے والے کیسے بن سکتے ہیں؟	bab نمبر 5
39	ریکی کے عملی استعمال کا تعارف	bab نمبر 6
43	اپنا علاج خود کرنا	bab نمبر 7
46	علاج کا آسان ترین طریقہ	bab نمبر 8
48	ریکی کے ذریعے بچوں کا علاج	bab نمبر 9
52	ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنا	bab نمبر 10
59	دماغی طریقہ علاج	bab نمبر 11

D

C

صفحہ نمبر	تفصیل مضمایں	نمبر شمار	صفحہ نمبر	
152	کوتاہ نظری	☆	120	ریکی دینے کے بارے میں کچھ ہدایات
153	بھینگاپن	☆	127	باب نمبر 25 یہاری کا مطلب
153	دور نظری	☆	141	باب نمبر 26 یہاریوں کی علامات کو مافق الطیعت انداز سے سمجھنے کی کوشش
154	ناک	☆	143	سر
154	ناک کی بندش	☆	143	دماغ
155	ناک کی شدید بندش	☆	145	مرگی
156	کان	☆	146	درِ حقیقت "آدھے سر کا درد"
156	کان کا درد	☆	147	بال
157	ساعت کی کمی	☆	147	ہالوں کے عمومی مسائل
157	بہراپن	☆	148	آنکھیں
158	منہ	☆	148	آنکھوں کے عمومی مسائل
158	منہ کے عمومی امراض	☆	149	آشوب چشم
158	سانس کی بدبو	☆	149	اندھاپن
160	دانٹ اور مسوڑ ہے	☆	150	رُگلوں سے اندھاپن
160	دانٹوں کی عمومی شکایات اور دانٹوں کا گل سر ز جانا	☆	150	موتیا
161	رات کو دانٹوں کا رگڑنا یا پینا	☆	151	کلام موتیا
161	دانٹوں پر میل کی شدید تہہ	☆		
162	جعلی / اضافی / فضول دانت	☆		

صفحہ نمبر	تفصیل مضمایں	نمبر شمار	صفحہ نمبر
120	ریکی دینے کے بارے میں کچھ ہدایات	bab نمبر 24	
127		bab نمبر 25 یہاری کا مطلب	
141	باب نمبر 26 یہاریوں کی علامات کو مافق الطیعت انداز سے سمجھنے کی کوشش		
143		143	سر
143		143	دماغ
145		145	مرگی
146	درِ حقیقت "آدھے سر کا درد"	146	
147		147	بال
147		147	ہالوں کے عمومی مسائل
148	آنکھیں	148	
148		148	آنکھوں کے عمومی مسائل
149		149	آشوب چشم
149		149	اندھاپن
150		150	رُگلوں سے اندھاپن
150		150	موتیا
151		151	کلام موتیا

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار	تفصیل مضامین
174	دل اور دورانِ خون کا نظام	☆	دل اور دورانِ خون کا نظام
174	دل	☆	دل
174	خون اور دورانِ خون کے نظام کی عمومی حالت	☆	خون اور دورانِ خون کے نظام کی عمومی مسائل
175	دل کے عمومی مسائل	☆	دل کے عمومی مسائل
176	دل کا دورہ	☆	دل کا دورہ
177	دل کا تیز دھڑکنا	☆	دل کا تیز دھڑکنا
177	انجانتا	☆	انجانتا
179	خون	☆	خون
179	خون کے عمومی مسائل	☆	خون کے عمومی مسائل
180	خون کی نمی	☆	خون کی نمی
181	نظامِ دورانِ خون	☆	نظامِ دورانِ خون
181	شریانوں کا اختتہ بوجانا	☆	شریانوں کا اختتہ بوجانا
182	شریانوں کا اچانک بند ہوتا	☆	شریانوں کا اچانک بند ہوتا
183	بلندشار خون (ہائی بلڈ پریشر)	☆	بلندشار خون (ہائی بلڈ پریشر)
184	فشار خون (بلڈ پریشر) میں کمی	☆	فشار خون (بلڈ پریشر) میں کمی
185	وریدوں کا پھول جانا	☆	وریدوں کا پھول جانا
186	دورانِ خون کی اچانک بندش	☆	دورانِ خون کی اچانک بندش
187	خون کا جنم جانا	☆	خون کا جنم جانا
188	سوجن	☆	سوجن

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
162	موسوسوں کی عام یہاں بیان	☆
164	گلہ	☆
164	گلہ کی تکلیف	☆
164	گلہ کے عام مسائل	☆
165	گلہ کی خراش (گلہ کا بینچہ جانا)	☆
166	(نسلوں) گلہ کی خود دوں کا بڑھ جانا یا سوچ جانا	☆
166	نگئے میں تکلیف	☆
167	کھانسی	☆
167	(اسکی تفصیل "سانس لینے کا نظام" میں دیکھیں)	☆
167	گردن کا اکڑ جانا	☆
168	(اسکی تفصیل "نظام حرکت" میں دیکھیں)	☆
168	سانس لینے کا نظام (نظام تنفس)	☆
168	سانس لینے کا عمل	☆
169	دمہ	☆
170	سانس لینے میں تکلیف	☆
171	پچھڑوں میں بندش کی وجہ سے کھانسی کی علامات	☆
172	نمونیا	☆
172	تب دن (لبی)	☆

## نمبر شمار

## تفصیل مضمایں

ہاضمہ اور اخراج کا نظام



معدہ



معدے کی عمومی شکایات



بجوك میں کمی



معدے کی جلن



معدے کے زخم (السر)



تیزابیت



دل متلاہ اور قرنیز کرنا



آن توں کا نظام



گیس کی تکلیف اور کٹھے ذکار



اپنڈس



آن توں کا مردوز



بڑی آنت کے زخموں کا شدید درد اور جلن



اسہال "فوري یا پرانی بیماریاں"



بوایر



ہاضمہ کی شکایات



قبض



چھوٹی آنت کا زخم



## صفحہ نمبر

## صفحہ نمبر

## تفصیل مضمایں

## نمبر شمار

لبہ



ذی نیٹس (شوگر)



جگر



جگر کی عمومی شکایات



پیلا ریقان



کولا ریقان



جگر کی سکرہ



پتا



پتے کی عمومی شکایات



پتے کی چمرون



گردے



گردوں کی عمومی شکایات



گردوں کا بچول جاتا



گردے کی چمرون



گردوں کی خرابی



مشانہ



مشانہ کی سوچن



مشانہ کی عمومی کمزوری



202

202

203

204

205

206

207

207

208

209

209

211

211

212

213

213

214

نمبر شمار	تفصیل مضمایں	صفحہ نمبر
	شہوت کا ختم ہوتا اور عمر کی وجہ سے حیض کی بندش	227
229	جلد	☆
229	جلد کے عمومی مسائل	☆
230	زخم میں پیپ پڑ جانا	☆
230	مہا سے "کیل"	☆
231	اگر زیما	☆
232	چھوڑے	☆
232	السر	☆
233	جلد کی دائری انفیکشن	☆
234	جلد کی جان	☆
234	خارش	☆
235	بچوں میں جلد کا کھر دراپن	☆
235	پرانی خارش	☆
236	جلد کی یہودی سطح پر جلنے سے تکلیف کا احساس	☆
237	متا (خت دان)	☆
238	نظام حرکت	☆
239	بڑھاپے کی عمومی بختنی	☆
240	جوڑوں کا عمومی درد	☆

نمبر شمار	تفصیل مضمایں	صفحہ نمبر
	مشانے کا زیادہ حساس ہو جانا	☆
214	تولیدی نظام	☆
215	حمل اور پیدائش	☆
215	حمل ضائع ہونے کی عمومی شکایات	☆
216	وقت سے پہلے بچہ کا پیدا ہو جانا	☆
216	حمل کی جمیونی علامات	☆
217	حمل کے دوران عمومی شکایات	☆
218	پیدائش میں آنحضرت	☆
219	جنی مسائل	☆
219	جنی عمل سے نفرت	☆
220	جنی یماریاں	☆
221	نا مردی	☆
222	پرانی شیعیت "مردانہ نہود" کی تکالیف	☆
223	خواتین کی مخصوص یماریاں	☆
224	خواتین کی چھاتی کے مسائل (درد اور رسولی)	☆
224	ماہواری کی عمومی شکایات	☆
225	بانجھ پن	☆
226	سوجن کی شکایات	☆

## نمبر شمار

## تفصیل مضامین

## صفحہ نمبر

241	جوزوں کی عمومی تکلیف	☆
242	ریڑھی کی بُدھی کے مہروں کا سلپ ہو جانا	☆
243	تائگوں کے عمومی مسائل	☆
244	جوزے والے اجزاء کی عمومی کمزوری	☆
245	آسانی سے نوت جانے والی بُدھیاں	☆
245	ریڑھی کی بُدھی کا میر ہا ہو جانا "کمر جھک جانا"	☆
246	بازوؤں کا میر ہا ہو جانا "بازو شل ہو جانا"	☆
247	بُدھیوں کا نوت جانا	☆
248	پاؤں کے عمومی مسائل	☆
249	گشیا	☆
250	کوبید کے عمومی مسائل مثلاً بینٹنے میں تکلیف	☆
250	شیائیکا "تائگ کا لئنگرا نا اور رکت پر شدید درد کرنا"	☆
252	گھٹنوں کے عام مسائل	☆
252	فائج کی عمومی شکایات	☆
253	ہر نیا (جلد کے یونچ دوسرا تہہ کا پھٹ جانا) "خصوصیات کی پھٹ تہہ کے پھٹنے سے چربی کا اچھر کر باہر آ جانا"	☆
254	کمر کا جھک جانا	☆
255	دائی اعصابی بیماری	☆

## نمبر شمار

## تفصیل مضامین

## صفحہ نمبر

256	عضلاتی اپنے حصن کی عمومی تکالیف	☆
257	گردن کی تکلیف مثلاً گردن کی اکڑن	☆
257	گردن کا جھکاؤ	☆
258	بُدھیوں کا میر ہا ہو جانا	☆
259	وجع الخاصل (تمام قسم کے جزوؤں کا درد)	☆
260	وجع الخاصل (بازوؤں کا درد)	☆
261	جھٹکے کی سوجن	☆
261	کمر کی عمومی تکالیف	☆
263	کندھے کی عمومی تکالیف	☆
263	بُدھن	☆
264	بازوؤں اور تائگوں کا سن ہو جانا	☆
265	چک کی عمومی و جوہرات	☆
265	ریڑھی کی بُدھی کے مہروں کا نوتنا	☆
266	انفیکشن	☆
	(جراثیم کے ذریعے چھیننے والی عمومی بیماریاں)	
268	زکام کی عمومی حالت	☆
268	بخار کی عمومی کیفیت	☆
269	انفلوئزا	☆

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر	صفحہ نمبر	نمبر شمار
270	الرجی	270	الرجی کی عمومی شکایات	☆
270	اپنی بائونک الرجی	272	(دواں کے استعمال سے پیدا ہونے والی الرجی)	☆
272	زرد بخار	272	گھر کی گرد سے پیدا ہونے والی الرجی	☆
273	جانوروں سے عمومی الرجی	273	کتوں سے پیدا ہونے والی الرجی	☆
273	بلیوں سے الرجی	273	گھوڑوں سے الرجی	☆
274	بچوں کی بیماریاں	274	بچوں کی عمومی بیماریاں	☆
275	کینسر (سرطان)	275	کینسر (سرطان) کی عام بیماریاں	☆
276	نفیقاتی مسائل	276	بچوں کا بستر پر پیشاب کل جانا	☆
276	ذپریشن "ذہنی تباہ" کی عمومی تکالیف	279	ذپریشن "ذہنی تباہ" کی عمومی تکالیف	☆
279	خودنمیانی	280		☆

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
281	دماغی بیماری "نیم پا گل بن"	☆
282	الغاظی نایتائیاں	☆
283	تحکاوت	☆
284	ناخن چبانا	☆
284	گھبراہت "عمومی علامات"	☆
285	عارضی بے ہوشی	☆
286	حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری "کار، ہوائی سفر یا مندری سفر سے پیدا ہونے والی بیماری"	☆
287	نیند کا ختم بوجانا "نیند کے مترقب مسائل"	☆
288	جنسی خرامیاں "عمومی جنسی بے راہ روئی"	☆
289	بکالا	☆
290	لش کی عمومی حالت	☆
292	شراب نوشی کی عادت	☆
293	جوئ ابتہ "بھوک میں شدید اضافہ"	☆
294	بھوک نہ لش کی انفیاٹی و جوبات	☆
295	محاس کی حد سے بڑھی ہوئی خوابیں	☆
296	تمباک نوشی کی عادت	☆
297	شدید انفیاٹی بیماری کی عمومی علامات	☆

## تفصیل مضمایں

## صفحہ نمبر



## متفرقات

298	بڑھاپ کے عمومی شکایات
298	درد
299	حدادت
300	پیدائشی نقص
301	بھکھر پن (بجول جانے کی عادت)
302	زمین مٹبوں کی بوجتے پیدا ہونے والے
303	مضغ اثرات (مثا زیرز میں گذرنے والے پانی کی برداں کے اثرات)

باب نمبر 27 کتاب کی کہانی



306

اللہ تعالیٰ نے جب سے زمین پر حیات و موت کا نظام قائم فرمایا اسی کے ساتھ ساتھ یہاری اور صحیت بھی لازم و ملزوم قرار پائی۔ انسان ہمیشہ سے اپنی یہاریوں اور تکالیف کے ازاں کے لئے مختلف قسم کے تجربات کرتا رہا۔ اپنادائی طور پر غذا کے ذریعے علاج کیا جاتا رہا پھر کچھ اقسام کی جزوی بیویوں کو بھی علاج کے لئے استعمال کیا جانے لگا اور کہیں روحانی عملیات سے یہاریوں کے علاج کے طریقے اختیار کئے جاتے رہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سارے طریقہ علاج ترقی پاتے ہوئے نئی نیزبوں سے ہمکناہ ہوتے رہے جس کی موجودہ شکل روایتی علاج کے طریقوں میں الیو پیٹھک، ہوسیو پیٹھک، آیورودیک، طب یونانی اور طبِ اسلامی جیسے مختلف طریقے ترقی کی اعلیٰ منازل طے کر رکھے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ آج بھی متبادل طریقہ علاج سے علاج، مقنایاں کا استعمال، موسيقی، دھوپ، دھواں، موسم، گرم چشمے اور غذاوں کو مختلف انداز سے استعمال کرنا شامل ہے۔ علاج کی سینکڑوں اقسام میں افریقہ کے صحراؤں میں ہونے والے ڈھوول کی تھاپ پر مخصوص دھوکیں کے ماحول میں بے ہنگام رقص بھی شامل ہیں تو دوسری طرف جاپان کے انتہائی ترقی یافتہ علاقوں میں موسيقی کی مختلف سُردوں سے بھی یہاری کے ازالہ کی کوشش کی جا رہی ہے۔ کہیں مشرق کے غیر ترقی یافتہ علاقوں میں جادوؤں نے اور گنڈوں کو بھی علاج کا حصہ سمجھا جاتا ہے تو کہیں مغرب کے انتہائی ترقی یافتہ علاقوں میں سکون حاصل کرنے کے لئے سینکڑوں کی تعداد میں روحانی لکینک بھی موجود ہیں اور بے شمار افراد ان مختلف اقسام کے طریقوں کا استعمال کر کے زندگی کو علاالت سے پاک کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان میں سے ہر شعبے سے تعلق رکھنے والا فرد اس بات کا قائل ہے کہ اس کا اختیار کردہ طریقہ علاج فطرت کے زیادہ قریب اور یہاری کو مکمل طور پر ختم کرنے کا ذریعہ ہے۔

علاج کے مختلف طریقے استعمال کے جا سکتے ہیں تاہم شفاء کی امید صرف اللہ تعالیٰ کی ذات سے، وابستہ کی جانبی چاہیے جو مالک اور خالق کائنات ہے اور جو انسان کی زندگی اور موت، صحت اور بیماری، حال اور مستقبل کا مکمل علم رکھتا ہے۔ وہی خالق کائنات جس نے بیٹھ کے بیچے کوپانی میں تیرنا سکھایا، پرندوں کے بچوں کو دانا چنگا سکھایا، بچوں کو دودھ پینا سکھایا اور اسی خالق نے انسان کو پانی تکلیف کے ازالہ کے لئے دونوں ہاتھوں سے درد والی جگہ پر کھکھ کر سکون حاصل کرنے کا طریقہ بھی نظرت میں دیکھیت کر دیا۔ جب تک کسی انسان کی زندگی مقرر ہے تب تک وہ انسان زندہ رہے گا اور اگر اللہ تعالیٰ کی مشیت کے مطابق زندگی کا ختم ہو جانا زیادہ مصلحت آمیز ہو تو موت کو بھی خوشی خوشی بخوبی کر لیتا انسان کے اللہ تعالیٰ سے تعلق کی علامت ہوئی چاہیے۔ زندگی کے مختلف مظاہر میں بیماری اور علاج فطری طور پر فراہم ہوتے رہتے ہیں۔ علاج کرنا بخوبی ایک سبب ہے، دنیا دارالاسباب ہے۔ سبب سے انکار کرنا بجا ہلت ہے لیکن سبب پر داروں مدارشک ہے۔ علاج بخوبی سبب کے طور پر کیا جائے، شفاء من جانب مسبب الاصباب بھی ہے۔

انسان کو اپنی عقلی اور علمی کامدوں کی وجہ سے بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے مختلف طریقے تلاش کرنے کی جستجو ہوتی رہی لیکن جنگلی جانور بھی اپنا علاج مختلف قسم کی جزاً یوں ہوئے کرتے رہتے ہیں جس کے بارے میں علم الحیوانات کے ماہرین کی تفصیل آراء سامنے آتی رہتی ہیں۔ پوڈے اور درخت جو اپنی جگہ تبدیل کر کے علاج کی صورتیں ڈھونڈنے کے قبل نہیں ہوتے ان میں بھی بعض بیماریوں کے علاج کے لئے اسی طرح فطری نظام موجود ہوتا ہے اور جس طرح ان پوڈوں کی نسل پھیلانے کے لئے یہ بچوں کو مختلف ذرائع استعمال کر کے پھیلایا کر نشوونما، بڑھائی جا سکتی ہے، اسی طرح ان پوڈوں اور درختوں کی زندگی کو قائم رکھنے کے لئے بھی فطری طریقے موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی درخت کی کسی ایک طرف کی بڑی شاخ کو کاٹ دیا جائے جس سے اس درخت کا توازن بگز جائے اور اس کے گرجانے کا امکان ہو تو فطری طور پر ان جزوں میں اس کی ہوئی شاخ کی مقابل جزیزیا مغضبوط ہو جاتی ہے اور اس طرح شاخوں کا عدم

بستی سے رواتی طریقہ علاج سے نسلک افراد کو یہ دہم ہو چلا ہے کہ صرف ان کا مخصوص طریقہ علاج ہی بیماری سے مدافعت یا نجات کا ذریعہ ہو سکتا ہے اور اس طرح بعض مخصوص طریقہ علاج سے متعلق افراد دوسرے ہر قسم کے رواتی اور غیر رواتی طریقوں کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں جو حقیقت کے بر عکس ہے کیونکہ بے شمار اتفاقات سے واضح طور پر پتہ چلتا ہے کہ کسی رواتی طریقہ علاج سے مکمل مایوسی کے بعد بعض اوقات غیر رواتی طریقہ سے بیمار کو شفاء حاصل ہو جاتی ہے اور اس قسم کے تجربات فطری مقاصد کے میں مطابق ہیں۔ اگر علاج کے لئے صرف ایک ہی مخصوص طریقہ معین ہو جاتا تو اس طریقے میں اس بیماری کا ہر حال میں علاج ہو جانا بیماری کو مکمل طور پر منادی نہیں کہ متراوف ہوتا یا جب تک وہ طریقہ یادہ دوادریافت نہ ہوئی تب تک اس بیماری کا کوئی مدوا نہ ہو سکتا جبکہ تاریخ شاہد ہے کہ بزرگوں سال سے انسان کی زندگی اس کرہ ارض پر بیماریوں اور علاج کے مختلف طریقوں کے ساتھ ساتھ دووال دوال ہے۔ کوئی بیماری مکمل طور پر قسم بھی نہیں ہوئی اور کوئی بیماری بالکل لا علاج بھی نہیں رہی اور یوں زندگی بھی اپنی ڈگر پر جاری ہے اور وقت میں پر ہر قسم کے طریقہ علاج کی موجودگی اور وسائل کی فراہمی کے باوجود موت بھی ایک اہل حقیقت ہے اس لئے کسی مخصوص نظام کے بارے میں یہ دعویٰ کرنا کہ صرف وہی نظام یا مخصوص دوائی بیماریوں کا حصی علاج ہے تو یہ قصور اسلامی انتظامیہ شرک کے متراوف ہو گا کیونکہ اسلامی عقیدہ کے مطابق اللہ تعالیٰ ہی پوری کائنات کا خالق اور مالک ہے، وہی زندگی اور موت پر قادر ہے، بیماری اور صحت بھی صرف اسی کے ارادے کے تابع ہے، غذا اور دوام میں بھی مخصوصیات اور صفات بھی اس کی تحقیق کردہ ہیں اور اسی کے حکم اور ارادے سے کوئی نہ دیا دو اپنا اثر دکھاتی ہے۔

بیماری کا علاج کرنا سنت ہے اور دوام سے صحت ملنا اللہ تعالیٰ کی مشیت کے تابع ہوتی ہے تینا وجہ ہے کہ کسی ایک بیماری کا مختلف دواؤں یا مختلف طریقوں سے علاج کیا جا سکتا ہے اور بعض اوقات کوئی معمولی ہی بیماری بھی موت کا سبب بن جاتی ہے باوجود یہ کہ ہر قسم کی دوام، غذا، علاج اور وسائل موجود ہوں۔ لہذا کسی مخصوص رواتی یا غیر رواتی طریقے پر انحصار کرنے کی بجائے

یا نہ شخص تو اتنی کے نہ فتح ہونے والے ذخیرہ کو محکم کر کے زندگی کے نظام میں توازن پیدا کر سکتا ہے اور زندگی کو متوازن کرنا ہی دراصل یہاری سے نجات کا فطری طریقہ ہے۔

### زندگی کیا ہے عناصر کا ظبوب و ترتیب

موت کیا ہے انہی اجزاء کا پریشان ہونا

انسان کا جسم دو چیزوں کا مرکب ہے۔ یعنی جسم اور روح۔ جسم کی تخلیق منی سے ہوتی ہے اس لئے اس کی غذا اور دو ایجمنی زمین سے ہی حاصل ہوتی ہے جبکہ روح کی اصل آسمانوں سے ہے اور اس کی نما اور دو ایجمنی دنیا سے حاصل ہوتی ہے۔ روح اور جسم کے درمیان توازن قائم ہونے سے دنیا اور آخرت سنور سکتی ہے اور اس توازن کے گھر جانے سے انسانی زندگی اور ما بعد الموت میں نقصان اور خسارہ ہوتا ہے۔ بدستی سے دنیا میں تمام انسان جسم کی ضرورتیں پوری کرنے میں مصروف رہتے ہیں اور اس کو ہر قسم کی غذائی اشیاء فراہم کرتے رہتے ہیں اور جسمانی نقائص کو دور آرنے کے لئے مختلف دو ایجمنی بھی استعمال ہوتی ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ روح پر توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے رو حانیت اور رفیات متاثر ہو جاتی ہے۔ نیتیجتاً رو حانی اعمال میں دل نہیں لگتا جبکہ جسمانی اعمال پسندیدہ ہوتے جاتے ہیں۔

ایک عالم کا قول ہے کہ ”جسم کی مثال ایک گھوڑے کی طرح ہے جبکہ روح سوار کی ماند ہے۔ اگر گھوڑا صحت مند اور موتا تازہ ہو تو وہ سوار کو اپنی مرضی پر مجرور کر سکتا ہے لیکن اگر سوار چاق و چوہنہ ہو تو وہ گھوڑے کو اپنی مرضی پر چلا سکتا ہے۔ اسی طرح مضبوط رو حانی قوت جسم کو ان اعمال کی طرف متوجہ کرتی ہے جو روح اور جسم دونوں کیلئے مفید ہوتے ہیں جبکہ صرف رو حانی ضروریات جسم کیلئے تو مفید ہو سکتی ہیں لیکن روح کیلئے اس قدر مفید نہیں ہو سکتیں۔ بقول مس کاشا کرشنی بورنگ (Kasha Krishni Boring) ”ریکی فلسفی کے مطابق ہر ذہنی روح میں ایک ہی کائناتی تو اتنی برسر کار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جسکی کمی یا تعطل سے صحت کے سائل پیدا ہوتے ہیں۔“

(The Way of Reiki)

توازن جزوں کے ساتھ متوازن ہو کر برخت کو قائم رکھنے اور اس کی زندگی برقرار رکھنے میں معاون ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے درختوں کا کوئی روایتی یا غیر روایتی طریقہ علاج موجود نہیں ہوتا بلکہ نظرت کے ان دیکھنے نظام میں ان کے تحفظ کا بندوبست کیا ہوتا ہے۔ اسی طرح جنگلی چانووں کا یہاری سے تحفظ یا علاج روایتی طریقوں میں موجود تونہیں لیکن ان کے تخلیق کرنے والی ذات نے ان کے اندر یہ صس پیدا کر دی ہے کہ مخصوص تکالیف میں وہ کس قسم کی جڑی بوٹی کو استعمال کریں یا اس طرح آرام کرتے ہوئے قدرتی طور پر زخموں کی شفاء اور صحت مندی حاصل کر سکیں اور شامکہ میں وجہ ہے کہ بہت سی یہاریوں، زخموں اور چوٹوں کے دوران درد کی کیفیت اور حرکت سے تکلیف میں اضافہ کی وجہ سے مکمل آرام، صحت کی، بھالی کے فطری نظام کو استعمال کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان میں بھی فطری طور پر اندر وہی خود کا طریقہ علاج موجود ہے اور بغیر کسی تربیت یا رہنمائی کے آگر کسی انسان کو (چاہے وہ بچہ ہو یا بڑا، تکنوند ہو یا کم عقل) کوئی چوٹ لگتی ہے تو لاشعوری طور پر فطری عمل کے ذریعے اس کے دفعوں ہاتھ جوٹ والے مقام پر جا کر تکلیف میں ازالے کے لئے امداد کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ عمل دراصل ریکی کی تو اتنی کے ذریعے تکالیف کے ازالے کا فطری مظاہرہ ہے جسے ریکی کی تربیت حاصل کر کے مزید ترقی دی جاسکتی ہے اور یہ کتاب اس سلسلے میں رہنمائی کرنے کے لئے ایک ادنی کا کاوش ہے۔

میراریکی سے تعارف کیے ہوا؟ یہ ایک لمبی کہانی ہے۔ سال 1998ء میں سامل سمندر پر واقع پاکستان کے سب سے بڑے شہر کراچی کے کافشن کے نججان آباد علاقے میں قائم شدہ ”The Institute of Mind Sciences“ میں پروفیسر ڈاکٹر معزز حسین کی ہمہ گیر شخصیت سے ملاقات پر یہ احساس ہوا کہ دماغ کی ان گنت صلاحیتوں میں سے صرف ایک صلاحیت کی تربیت حاصل کرنے سے نہ صرف انسان بلکہ ہر قسم کی جاندار چیزوں مثلاً حیوانات اور بیاتات کا علاج بھی ریکی کی عائیتی تو اتنی کے ذریعے کیا جاسکتا ہے، تو اس انجمنی اہم لیکن انجمنی سادہ اور فطری طریقہ علاج کو سمجھنے اور پھیلانے کا جذبہ پیدا ہوا جس کے ذریعے کوئی بھی تربیت

اس سے مسلک پیاری کی علامات سے اکثر انسان واقف ہیں۔ اسی طرح خون میں شوگر اور کولیسروں کی مقدار مقدار میں اضافہ یا تخفیف مختلف عوارض کا ذریعہ فتنی ہیں۔ اسکے علاوہ خون، پیشاب اور جسم کے دوسرا عناصر میں درجنوں نظام موجود ہیں جن کا متوازن ہونا صحت کی علامت ہے اور اس توازن کے بگز جانے سے مختلف پیاریاں وجود میں آتی ہیں۔ موجودہ زمانے کی طبی تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جسم میں الکٹری اور ایسڈ (تیز اب) کا توازن صحت کی علامت اور ایسڈ کی مقدار توازن سے بڑھ جانے کی صورت میں جسم کے اندر کینسر کی علامات پیدا کرتی ہے جبکہ الکٹری کی مقدار میں اضافہ کولیسروں اور دل کے عوارض کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اسی لئے قرآن پاک میں سورۃ الرحمن میں کائنات کے نظام کو متوازن رکھنے کا اعلان کرتے ہوئے خالق کائنات نے انسانوں کو حکم دیا کہ وہ ہر چیز میں توازن برقرار رکھیں اور میزان میں کمی بیشی نہ کریں۔

توازن اور اعتدال انسانی زندگی کے لئے سہری اور قابل عمل اصول ہے اور کی کی عالمگیر تو انی اس توازن کو برقرار رکھنے میں انتہائی مفید ذریعہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے صرف جسمانی عوارض ہی کو دور کرنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ بہت سی جسمانی ہنگالیں کے پس مظہر میں واقع ہونے والے نفیاً اور مافق افطرت عوامل کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے اور کی کی تو انی غیر محسوس انداز میں عمل کرتے ہوئے تمام عوامل کو متاثر کرتی ہے اور اس طرح جسم کو تمام جہتوں میں کمل شفایا بی بک پہنچانی ہے جس سے زندگی میں توازن برقرار ہو جاتا ہے اور بہت سی جسمانی پیاریوں کے ساتھ ساتھ اخلاقی اور نفیاً اصلاح بھی ممکن ہو جاتی ہے۔

رکی کے بنیادی لفظ پر غور کرتے ہوئے کچھ دہنی اعترافات بھی سامنے آتے رہے۔ مثلاً یہ کہنا کہ کی کی تو انی پہنچانے والے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر کھے جاتے ہیں لیکن وہاں سے بننے والی تو انی جسم میں اس مقام تک خود بخوبی پہنچ جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے یا یہ سوچنا کہ دور سے علاج کے طریقے کو استعمال کرتے ہوئے کسی کا علاج ممکن ہے، یا ایک ناقابل تسلیم تصور ہے کیونکہ زخم کے علاج کے لئے مرہم صرف متاثرہ مقام پر استعمال کرنے سے فائدہ

جاپان کی گرینڈ ریکی ماسٹر ہوایو نکا "Hawayo Takata" نے اپنی ڈائری میں لکھا ہے: "میرا ایمان ہے کہ صرف ایک ہی اعلیٰ ترقیتی ہے جو منجعاً مطلق ہے۔ جو ایک متحرک قوت ہے اور وہی دنیا اور کائنات کی حکمران ہے۔ یہی ایک غیر مرکی روحاں طاقت ہے جس کے سامنے تمام تو ممکن ہے ممکن ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یہ بھی کمل اور مطلق ہے۔ یہ طاقت ہے پائیاں، ناقابل پیارش اور کائناتی قوت حیات ہونے کی بدولت انسان کے لئے ناقابل اور اس ہے۔ اس کے باوجود ہر ذریعہ روزانہ اس کی برکتوں سے فیض یا بہت ہوتا ہتا ہے جا ہے وہ بیدار ہو یا سور ہا ہو۔ مختلف اساتذہ اور معالم اسے ظیم روح یا کائناتی قوت حیات یا زندگی کی تو انی کہتے ہیں کیونکہ یہ تھی پورے نظام میں روح رواں کی طرح ہے۔"

ایک اور مقام پر دلکھتی ہیں کہ: "کائنات میں تو انی کا ایک عظیم منع مختلف الجہت استعمال کے لئے موجود ہے۔ یہ ایتھر کی لہر ہے کیونکہ یہ درد کا خاتمہ کرتی ہے اور انسان کو گہری غنوگی میں لے جاتی ہے۔ یہ کائناتی لہر بھی ہے کیونکہ اس سے سرزاں بخش احساسات کے ارتقا شاہزاد ہوتے ہیں جو انسان کو ہم آہنگی میں لے جاتے ہیں۔ میں اسے "ریکی" کہتی ہوں کیونکہ میں نے اس کا مطالعہ ای مظہر میں کیا ہے۔"

روح اور جسم کے درمیان توازن مقصید تحقیق کو جاگر کرتا ہے۔ اسی طرح جسم کے اندر بھی مختلف عناصر موجود ہیں جن کے درمیان توازن برقرار رکھنے سے جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے اور توازن بگز جانے سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ علم طب سے وابستہ افراد موجودہ زمانے کی تحقیقات کی روشنی میں اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی جسم کے اندر بے شمار نظام موجود ہیں لیکن خالق کائنات نے ہر نظام کو مخصوص توازن میں تعین کیا ہوا ہے اور کسی بھی نظام کے اندر توازن بگز جانے سے بیماری ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً عام مشاہدہ ہے کہ جسم کا درج حرارت تقریباً 98.4 ڈگری فارن ہائیٹ ہوتا ہے اور اس میں اضافہ بخار کی علامت جبکہ کسی مزوری کی علامت ہوتی ہے۔ اسی طرح خون کا پریشر ایک خاص مقدار میں تعین ہے جس کی کمی بیشی سے بلند پریشر کی کمی بیشی اور

دائل کی بجائے عملی ثبوت زیادہ موثر اور اطمینان پہنچ ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اسی لئے فارسی کا مقولہ ہے کہ:-

"عطر آنست کہ بیویدنہ کہ عطار بگوید"

"یعنی اصلی عطر وہ ہوتا ہے جس کی خوبیوں کے اصل ہونے کا ثبوت ہونہ کہ عطر بجھنے والے کی زبانی تعریف"۔ اس لئے جب سال 1998ء میں ریکی کا تعارف ہوا اور اس کے بعد ریکی کے عملی استعمال سے اس کی افادیت کا یقین بناتا تو اس مفید ترین علم کو مزید تحقیق کا ذریعہ بناتے ہوئے مختلف کتابوں کا مطالعہ کیا اور انٹرنیٹ پر اس کے بارے میں مزید تفصیل حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اس فن سے متعلق افراد سے روابط کئے تو یہ محسوس ہوا کہ اس فن کو عام کرنے کے لئے کسی موثر کتاب کا عام فہم انداز میں ترجیح کر کے ایک مفید علم لوگوں تک پہنچایا جائے تاکہ بیماریوں سے علاج پانے کے لئے مادی اشیاء پر غیر ضروری انحصار کمرتے ہوئے اور صرف اللہ تعالیٰ کو شافی مطلق سمجھتے ہوئے اس سے صحت کے طالب ہونے کے لئے ایسا طریق علاج اختیار کیا جائے جس میں نہ تو دو استعمال ہو، نہ جسم کے اندر مادی مداخلت ہو اور پھر بھی شفاء ہمیشہ جبکہ انداز سے مل جائے جو سوائے عظیق قدر تغذیہ کے اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ لہذا ان تمام عوامل پر غور کرتے ہوئے زیر نظر انگلش لڑپچر کی کتاب زیادہ جامع اور موثر محسوس ہوئی جس کا ترجیح کرنے کے بعد کتاب کا اردو لیٹریشن آپ کے ہاتھوں تک پہنچایا گیا ہے جس میں ریکی کی تاریخ کے علاوہ کتاب کی کہانی اور لکھنے والوں کے عملی تجربات اور احساسات بھی شامل ہیں نیز ریکی کا تصور اور استعمال کے طریقے بیان کرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے پس منظر میں موجود نفیسیاتی، روحانی اور اخلاقی عوامل کا بھی احاطہ کیا گیا ہے۔ اہمیت یقین ہے کہ یہ کتاب قارئین کو ریکی کا ایک نئے انداز سے تعارف کرنے میں مددگار تاثبت ہو گی۔

محبکے اس بات کا اعتراف ہے کہ عملی تجسس اور تحقیقات تو جاری رہیں لیکن ریکی کو عملی طور پر استعمال کرنے کا زیادہ موقع نہیں ملا لیکن خوش قسمتی سے محمد حسین صابر سے جب ریکی کے متعلق کراچی میں واقع "The Institute of Mind Sciences" اور پروفیسر ڈاکٹر محمد حسین

ہوتا ہے اور مردم بھی مادی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے تاکہ خیالی اور ہوائی یا تصوراتی صورت میں۔ لیکن اس نظام کے عملی طور پر موثر ہونے کے ثبوت ملنے کے ذریعے اور بعض اوقات ان شکوک و شبہات کا تجویز کرنے سے وضاحت خود بخود سامنے آگئی کہ بہت سی بیماریوں میں دوائی اور صرف منہ کے ذریعے کھائی جاتی ہے یا انگلش کے ذریعے جسم میں داخل کی جاتی ہے لیکن دوائی دوں ان خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اور متاثرہ مقامات پر پہنچ کر شفایاں کیا کوئی نہیں ہے۔ اسی طرح ریکی چونکہ ایک طفیل کائناتی توانائی ہے جس کا بہاؤ جسم میں داخل ہونے کے بعد متاثرہ مقام تک پہنچ کر توازن کو بحال کر کے صحت کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ معروف شاعرہ پرہلہ شاکر نے شاعرانہ انداز سے ایک تصور پیش کیا جو تحقیقت میں ریکی کے نظام کا مختصر لیکن موثر تصور پیش کرتا ہے۔ انہوں نے کہا تھا:-

اس نے جاتی ہوئی پیشانی پر جو ہاتھ رکھا

### روح تک آ گئی تاثیر میجانی کی

اس طرح ریکی کی توانائی صرف شاعرانہ انداز ہی میں نہیں بلکہ عملی طور پر بھی جسم، روح، دل، دماغ، اخلاق اور نفیسات کی اصلاح اور توازن کا ذریعہ نہیں ہے۔ اسی طرح جب موجودہ زمانے میں موبائل فون اور بیوٹ کنٹرول جیسے آلات پر غور کیا جائے تو پہنچتا ہے کہ فناہ میں موجود بے شمار توانائیوں میں سے کسی ایک کے استعمال سے اگر ارتعاشات ہزاروں میل دوڑ تک پہنچ کر دوسرے آلات کو متاثر کر کے دوبارہ لہروں اور ارتعاشات کو آواز کی شکل میں تبدیل کر سکتے ہیں تو ریکی کی توانائی کو بھی اسی طرح خیالات کی مدد سے مجتمع کر کے مطلوبہ مقام تک موثر انداز سے منتقل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ذرا ساغور کرنے پر یہی اعتراضات کی وضاحت مل جاتی ہے لیکن جیسا کہ اس کتاب میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے کہ:- "سیب کا خوش ذائقہ ہوتا کسی دلیل،" تھا جن نہیں بلکہ اسے پچھنچ کے بعد ذائقہ خود بخوبی محسوس ہو جاتا ہے اور نہ مانے والا شخص بھی سیب کے خوش ذائقہ ہونے کا معرفہ ہو جاتا ہے۔" اسی طرح ریکی کی اہمیت اور افادیت کے لئے

لے کر ریکی کی مختلف درجوں میں تربیت حاصل کی جو اپنے ماحول کے مطابق اس مفید علم سے خود بھی مستفید ہو رہے ہیں اور دوسروں کے لئے بھی ایک مفید اور موثر طریقہ شناختی سے سکون اور حست حاصل کرتے ہوئے زندگی میں تو ازان قائم کر کے زندگی کو خوبصورت اور مفید بنارہے ہیں۔ محمد حسین صابر نے اس کتاب کے ترجمہ اور ترتیب میں اپنی بیش قیمت رائے سے اس کی خوبصورتی اور افادیت میں اضافہ بھی کیا اور کتاب کی کمپوزنگ کرنے کے ساتھ ساتھ تصاویر کے انتخاب سے کتاب کو مزین بھی کیا۔ لہذا موجودہ کتاب کی اشاعت اور آپ تک پہنچانے میں ان کی کاوشیں ہر لحاظ سے قابل قدر ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ آپ اس کتاب کو مفید پا کیں گے اور اپنی آراء اور تجاذبیز سے ہمیں مطلع کرتے رہیں گے تا کہ تم اس کے آئندہ ایڈیشن میں مزید اصلاح کر کے اس کتاب کی افادیت میں مزید اضافہ کر سکیں۔

محمد رضا خان

03008501778

سے حاصل ہونے والی معلومات اور ان کے عملی مظاہرے کا ذکر ہوا تو انہیں اس قدر شوق پیدا ہوا کہ انہوں نے مختصر عرصے کے دوران ریکی کی اول اور دوسری درجے کی تربیت حاصل کر کے اسے انسانوں، جانوروں اور پودوں پر عملی استعمال کر کے مفید ترین حاصل کئے اور اسکے بعد اپنی علمی اور عملی استطاعت میں اضافہ کرنے کیلئے ریکی کے تیرے درجے کی تربیت بھی حاصل کر لی۔ حتیٰ کہ ہنچی طاقت کی پچھی جہت یعنی (4th Dimension of Mental Power) کی تربیت بھی حاصل کر لی اور پورے گروپ نے اسلام آباد کے ایک معروف ہوٹل کے لام میں آگ کے دیکھتے ہوئے انگاروں پر نگلے پاؤں چل کر عملی مظاہرہ بھی کیا جس سے اس بات کا ثبوت بھی ملا کہ دماغی تربیت اور مناسب ماحول کے ذریعے چیزوں کے مضر اڑات سے بچا جاسکتا ہے کیونکہ کوئی بھی ماڈی چیز صرف اس وقت نقصان پہنچاتی ہے جب آدمی یقین کی کمزوری کی وجہ سے اس چیز کو اس انداز سے مضر سمجھتا ہے گویا ضرر رسانی کی صفت اس چیز کی ذاتی ہے جبکہ اس قسم کی صفات اشیاء میں موجود نہیں ہوتی بلکہ صرف خالق کائنات ان چیزوں کے اندر اس قسم کی صفات پیدا فرماتا ہے اور یہ صفات وہاں عمل ہی رہا ہوئی ہیں جہاں وہ چاہے ورنہ بہت سی یقینات میں نظر آنے والی مضر اشیاء مفید تاثیت ہوتی ہیں کیونکہ اس وقت مشیب ایزدی اس چیز سے مفید ترین برا آمد کرانا چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیر قائل تریاق بن جاتا ہے اور دعا کی طاقت سے مہلک ترین زہر بے اثر ہو جاتا ہے، یقین کی طاقت سے پانی کی ڈبوئے کی طاقت سلب ہو جاتی ہے اور آگ جلانے کی بجائے سکون اور سرور کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

اس طرح کا عملی تجربہ کرنے کے بعد ان کا ریکی پر اختناد کی گناہ یادہ بڑھ گیا اور اس دوران چونکہ ہم نے ریکی کی موجودہ کتاب کا اردو ترجمہ شروع کر دیا تھا تو انہوں نے اسی شوق اور جذبے کے ساتھ کتاب کی اصل روح کو سمجھنے اور اس پر عملی پیش رفت کرنے کے ساتھ ساتھ دوستوں اور متعلقین کو ریکی کی اہمیت اور افادیت کے بارے میں قائل کرنا شروع کیا اور ان کی کوششوں سے درجنوں کی تعداد میں لوگوں نے پروفسر ڈاکٹر معزیز حسین کے سینما روں میں حصہ

## تمہید

اس لبے عرصے کے دوران ان سے مختلف موضوعات پر گفتگو کرتے ہوئے جب بھی موقع میا صحت کے بارے میں ضرور Discussion ہو جاتی اور مختلف جزی یوں سے لے کر پرانے لوگے اور چدیہ میکنا لوگی کے ذریعے پیاریوں کا علاج بھی ہماری گفتگو کا محور ہوتا۔ اسی دوران جناب جنش صاحب کی زبانی جب پروفیسر ڈاکٹر معزیز حسین صاحب کے بارے میں پڑھ چلا اور یہ بات میرے علم میں آئی کہ ریکی کے ذریعے ہر قسم کی پیاریوں کا علاج بھی ممکن ہے تو نی چیز ہونے کی وجہ سے دلچسپی کی پیدا ہوئی اور خاص طور پر اس کے پانچ بندیاں اصول یعنی غصہ اور پریشانی سے احتراز، والدین اسماں کا احترام اور ہر ایک کا شکریہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ جب "رزق طالع" کے حصول کا ذکر پڑھا تو اسی وقت دلی جذبے کے ساتھ اسے سیکھنے کا فیصلہ کر لیا کیونکہ اس میں درج شدہ بقیہ چیزوں کی نسبت سب سے مشکل مرحلہ کسی کو دکھ پہنچائے بغیر "رزق طالع" کا حصول جو کہ یعنی عبادت کے زمرے میں آتا ہے اور یہ عمل نہ صرف یعنی سکون کا باعث بنتا ہے بلکہ امن کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔

لہذا چودہ اگست 2011ء کو راولپنڈی میں پروفیسر ڈاکٹر معزیز حسین صاحب کی طرف سے منعقدہ سینمار میں شرکت کے دوران جب میں نے ریکی یول One اور یول Two کا مرحلہ کمل کیا تو شیخیت میں اپنا جائزہ لینے سے ایک عجیب ساتھ محسوس ہوا اور پروفیسر صاحب کے وہ الفاظ کردیکی کی Attunment لینے کے بعد عمر پہلے سے کم نظر آنا شروع ہو جاتی ہے، حقیقت پہلے اپنے آپ کو ریکی دینی شروع کی جو کہ بعد ازاں اپنی فیملی کے افراد کو ریکی سے متعارف کرنے کے بعد ان پر بھی ریکی کا استعمال کرنا شروع کر دیا اور جب آہستہ آہستہ اعتماد بحال ہوا تو دوستوں اور عزیز داقارب کے علاوہ جانوروں اور پودوں کو بھی ریکی دینی شروع کر دی تاکہ زیادہ سے زیادہ پریشنس ہو سکے۔

محبت کو بیش اور ہر در میں فوچیت حاصل رہی ہے اور اسے قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا رہا ہے۔ محبت کے ساتھ ہاتھوں کا لمس سکون کا باعث بنتا ہے۔ کسی کوزی سے تھچپا نے کو محبت کا اظہار جبکہ طاقت کے ساتھ دھکلیے کو ناپسندیدگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ انگلیوں کے ذریعے جگنی بھرنے یا ناخن چھوٹنے کا عمل تکلیف کا باعث جبکہ انہی انگلیوں اور ہتھیلوں کو استعمال کر کے کائنات کی طرف سے عطا کردہ عظیم توانائی کو فتح کیا جائے تو انجائی سکون پہنچانے کے ساتھ ساتھ شفاہ کا موجب ہوتا ہے جسے ریکی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ریکی اصل میں محبت کے ساتھ ہاتھوں کے ذریعے سکون پہنچانے ہی کا نام ہے اور ریکی کے ذریعے صرف اور صرف فائدہ ہی پہنچایا جاسکتا ہے کسی کو تھان پہنچانے کا تصور بھی نہیں کیا جاستا۔ بلکہ دوسرے لفظوں میں ریکی کے اندر تھان پہنچانے کی صلاحیت ہی نہیں ہے۔

اس کتاب کے مترجم جناب جنش (ریٹائرڈ) محمد رضا خان صاحب کے ساتھ یہی پچھلے 23 سال سے رفاقت پلی آ رہی ہے اور میں نے قدم قدم پر ان کی راہنمائی اور حقیقت پسندانہ سوچ کی بد ذات زندگی کے نشیب فراز میں بے شمار تجربات حاصل کئے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج تک کوئی اسکے بھی کوونا نہیں ہنا۔ صرف زمان یا مقام تبدیل ہونے سے کوئی کھرا سکے بھی کوونا سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح کوئی بھی شخص بندیاں طور پر رہنیں ہوتا، مناسب راہنمائی سے ہر ایک کی تربیت کی جاسکتی ہے۔ ان کے خالی کے مطابق کسی بھی شخص کے صرف اچھے اوصاف کو سراہجاۓ تو کمزوریاں خود بخود ختم ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ جیسے بلکل ہی روشنی پیدا ہونے سے اندر ہر اغائب ہو جاتا ہے کوئی اندر ہر سے کا کوئی اپنا جو نہیں ہے صرف کسی مقام پر روشنی نہ ہونے کو اندر ہرے کا نام دیا گیا ہے۔ سچائی کی مثال بھی اسی طرح ہے اور اس میں اتنی طاقت ہے کہ کوئی بھی چیز اس کے مقابل میں پھر نہیں سکتی۔

پانچ بینیادی اصولوں کی شکل میں بتائے گئے ہیں جس کی وجہ سے مطلوبہ تائج برآمدیں ہوتے جبکہ ہبھی وہ راز ہے جو کہ ریکی کی طاقت میں اضافہ کا باعث ہتا ہے لیکن اس کے لئے اپنے آپ کا خاصہ کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے پروفیسر ڈاکٹر معز حسین صاحب کی جانب سے منعقدہ ریکی درکشاپ کے لئے درجنوں کی تعداد میں خواتین و حضرات کو ریکی جیسے مفید علم کو سیخنے کی طرف مائل کیا لیکن یہ دیکھ کر جراحتی ہوئی کہ صرف چند افراد کے علاوہ کوئی بھی اس سے خاطر خواہ تائج حاصل نہ کر سکا۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ریکی میں طاقت نہیں تھی۔ یہ تو کائنات کی طرف سے مسلسل جاری کردہ ایک ایسی غصیم تو انکی ہے جو ہر عمر کے افراد کے اندر موجود ہے۔ ریکی کی تربیت یعنی کے باوجود اس سے استفادہ حاصل نہ کر سکنے کا مطلب یہی ہو سکتا ہے کہ اسے وہ اہمیت ہی نہیں دی گئی بلکہ وہ سے لفظوں میں اتنے بڑے انعام کی قدر ہی نہیں کی گئی۔ اس کی مثال یوں ہی جاسکتی ہے کہ جیسے کسی سکول یا کالج کے طلباء تعلیمی سال کے دوران تو کسی طرح مطلوبہ کورس کو مکمل کر لیں لیکن بعد میں اس کورس کے ذریعے حاصل ہونے والے علموں کو پس پشت ڈال دیں تو وہ عملی زندگی میں ناکام کچھے جاتے ہیں جبکہ جو سوڑا میں بعد میں تھوڑی سی محنت کر لیتے ہیں وہ اسی کی بینیاد پر کامیابی کی منزل طے کرتے چلے جاتے ہیں اور پیشہ وارہ زندگی میں ڈاکٹر، انجینئر، وکلاء اور رسول آفیسر ان کی صورت میں اپنی محنت کے بل بوتے پر اعلیٰ عبدوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس لئے میں نے یہ تیجہ اخذ کیا کہ ریکی کو سمجھ کر اس کی مسلسل پر یہیں اس مفید فن کی ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے۔

میرے دل میں یہ شدید خواہش تھی کہ ریکی سینما روں میں حصہ لینے والے تمام خواتین و حضرات کو مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو۔ چونکہ ریکی سینما روں میں شرکت کرنے والے افراد کا آپس میں تعارف ہونے کی وجہ سے بعد میں بھی فون پر رابطہ جاری رہتا تھا اور ریکی کی تربیت حاصل کرنے کے باوجود اس سے مکمل طور پر استفادہ حاصل نہ کر سکنے والی بات کا مجھے اس وقت علم ہوا جب انکی تربیت یا فتح خواتین و حضرات کی طرف سے مجھے میلیفون کا لزموصول ہوتی اور جب

ای دوران مختلف قسم کے تجربات بھی جاری رہے اور پھر اس کے دو دو دو اسے فیڈر، ان کے کمانے پینے کی اشیاء پر ریکی دینے کے ساتھ ساتھ کسی کو چوت وغیرہ لئے کی صورت میں رضا کارانہ طور پر اپنے باخ تھوڑی دیر کے لئے متاثرہ مقام پر رکھ کر جب ان کی تکلیف میں کمی کی خرستا تو روشنی طور پر لذت سی محسوس ہوتی لیکن سب سے زیادہ اعتماد اس وقت بحال ہوا جب تھنوں کے سوچ جانے کی وجہ سے اپنا ایک تکلیف میں ہتا ایک بھیں کو ریکی دی گئی۔ بازار میں موجود افراد میں سے تین آدمیوں نے ہری مشکل سے بھیں کے منہ کے اوپر بندھے ہوئے رہے سینگھوں اور ذم کو پکڑ کر متاثرہ بھیں کو معقوطی سے قابو کیا۔ چونکہ میں نے پیش شرٹ پہنی ہوئی تھی اس لئے بھیں مجھے ہادف سمجھ کر روپل کا اطمینان کر رہی تھی لیکن جیسے ہی اس کے جسم پر ہاتھ رکھ گئے، ایک تقریباً پانچ سات منٹ کے بعد باری باری ان آدمیوں کو بھیں کو چھوڑ کر عیال ہو گئے تو کہا۔ اس دوران بھیں کی آنکھیں نیم خوابیدہ حالت میں تقریباً آدمی بند ہو چکی تھیں اور جس میرے ہاتھ کھکتے ہوئے اس کی کپیبوں تک پہنچ گوہ اپنا تھا میں سر جھکائے رہیں لیتی رہی۔ ریکی کا یہ دوران یہ 20/22 میں تک جاری رہا اور اس دوران بازار کے قائم لوگ جراحتی کے ساتھ یہ سارا عمل دیکھتے ہے۔ اس تجربے کے بعد میراریکی پر اعتماد اس قدر بڑھا گی کہ میں نے ریکی کی طاقت میں اضافہ کے لئے تیسre Level کی تربیت بھی حاصل کر لی۔

اپنے ذاتی تجربے کی بینا پر ایک بات میں کہتا چاہوں گا کہ ریکی کی تربیت حاصل کرنے کے بعد اس کی مستقل پر یہیں کی اشد ضرورت ہے اور خاص طور پر اپنے آپ کو بغیر کسی نازد کے روزانہ ایک دو دفعہ ریکی دینے سے نہ صرف ریکی کی طاقت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ صحت بھی برقرار رہتی ہے۔ بعض حضرات نے ریکی سے بہت سی توقعات و ابستہ کی ہوتی ہیں اور وہ ریکی سے فوری طور پر Result حاصل کرنے کے خواہ ہوتے ہیں لیکن وہ خود کو یا تو انہیں کے تابع رکھنا پسند نہیں کرتے یا ان پر عمل پیرا ہونے سے قاصر رہتے ہیں جو کہ ریکی کے

# بَابُ نُمْبَرِ ۱

## ﴿ رِئِیٰ کیا ہے؟ ﴾

### What is Reiki?

”رِئِیٰ دانائی اور سچائی کا نام ہے“  
 (ہوا ہونا کا نام)

پوری انسانی تاریخ کے دوران بیماری سے شکایا بی کے مختلف طریقے موجود رہے ہیں جن میں سے ایک طریقہ علاج کی بنیاد ایک صحیح اور علمگیر تو ادائی کو منتقل کرنے پر کھا گیا ہے۔ یہ دنی تو ادائی ہے جو پوری کائنات میں زندگی کو وجود بخشنے اور اسے پھیلانے کا کام کرتی ہے۔ ہزاروں سال پہلے بھی تہت میں اس علمگیر تو ادائی کا دراک موجود تھا اور وہاں اسے جسموں کے علاج، روحانی ہم آہنگی اور پوری زندگی میں وحدت کا مشاہدہ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ بعد میں اس علم کے وجود کا ہندوستانی، جاپانی، چینی، مصری، یونانی اور روی تہذیبوں سے پہلے چلتا ہے۔ اس علم کو سینہ بے سینہ آگے بڑھایا جاتا تھا اور اس کا تحفظ بھی کیا جاتا تھا۔ بہت سی قدمی تہذیبوں میں اس علم کو مکمل طور پر حاصل کرنے والے لوگ بہت قلیل تعداد میں ہوا کرتے تھے جن میں پادری اور مددہی رہنماء شامل تھے جو اس علم کو اپنے مقتندین اور شاگردوں میں صرف زبانی الفاظ کے ساتھ منتقل کیا کرتے تھے۔

موجودہ زمانے کے ماہرین کبھی کبھی اس اندر ورنی علم کو سمجھنے میں غلطی کا ارتکاب کرتے ہیں کیونکہ یہ علم مخصوص خفیدہ زبانوں اور پراثر علامات میں چھپا ہوا ملتا ہے۔ اسی طرح رِئِیٰ کا علم بھی لوگوں کی نگاہ سے مخفی رہتا، اگر رِئِیٰ کیا و یوسوئی اس دانائی کا اکشاف کرنے کے لئے مخصوص خفیدہ

وہ مجھ سے رِئِیٰ لینے کی خواہش کا اظہار کرتے تو میں ان کی خواہشات کا احترام کرتے ہوئے کبھی کبھی ان کو رِئِیٰ Healing یادور ہونے کی وجہ سے Distance رِئِیٰ کی دے تو دیا کرتا تھا لیکن دل میں یقیناً بھی رہتی تھی کہ کاش و تھوڑی سی پریکش کر کے اس پر عبور بھی حاصل کر لیتے اجور خوش تھتی سے چند ہی ماہ بعد اس کا حل بھی نکل آیا اور جناب یوسف غنی اور راجہ جاوید صاحب کی کوششوں سے آپس میں ممبران کے درمیان مابانہ Meetings کا انعقاد شروع کیا گیا اور ایک مقامی ہوٹل کے ہال میں بذریعہ پر جیکٹر پروفیسر ڈاکٹر معزیز حسین صاحب سے On line سوال و جواب اور ان کا خطاب سننے کا سلسلہ جاری ہوا تو یہ کبھی پوری ہوئی شروع ہو گئی۔ میلنگ میں شامل خواتین و حضرات ہر سیشن کے بعد جب آپس میں اپنے اپنے تجربات Share کرتے تو سب کو استفادہ ہوتا۔ ابھی تک یہ سلسلہ باقاعدگی سے جاری ہے اور مجھے یقین ہے کہ اس سے بہتر تنائج حاصل ہو گے۔

رِئِیٰ سینمازوں کے دوران ایک چیز میں نے محسوس کی کہ جو کتب شرکا کوفراہم کی جاتی وہ تمام انگلش میں ہوئی تھیں اور مارکیٹ میں بھی رِئِیٰ سے متعلق تمام لٹرچر پر انگلش میں ہونے کی وجہ سے عام پڑھنے لکھے حضرات اس سے خاطر خواہ استفادہ نہیں کر سکتے تھے۔ لہذا بہب میں نے جناب جلس (ریناڑ) محمد رضا خان صاحب سے زیر نظر انگلش لٹرچر کی کتاب کے اردو ترجمہ کی خواہش کا اظہار کیا تو انہوں نے اپنی بے پناہ مصروفیات کے باوجود وقت نکال کر کتاب بڑا کار ترجمہ کرنا شروع کر دیا جو کہ بعد از تکمیل پہلا ایمیڈیشن آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے میغار پر پوری اترے گی اور رِئِیٰ کی معلومات کے ساتھ ساتھ روزمرہ بیماریوں کی علامات اور ان کی اصلاحیت کو سمجھنے میں معاون ثابت ہو گی۔

**محمد حسین صابر**

03009729321

کنجی دریافت نہ کر لیتے جس کے ذریعے 2500 سال قدیم منکرت کے نخوں میں سے انصراف صدی کے آخر میں اس مفہومی علم کو دریافت کیا جاسکا۔

رکی کا لفظ ”علم گیر حیاتی تو انائی“ کے مترادف ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ ایک این طاقت جو تمام پیدا شدہ مادے کے اندر موجود اور زندہ ہے۔ اس لفظ کے دو حصے ہیں۔ ”Rei“ رے“ کا مطلب ہے ”تو انائی کا عالمگیر اور لا محدود وجود“ اور لفظ ”Ki“ کی“ کا مطلب اس حیاتی تو انائی کا ”تمام زندہ اشیاء میں سے گزرنا اور بہنا“ مراد ہے۔ اس طرح لفظ ”رکی“ ہے مطلب یہ ہو گا کہ اس عالم گیر اور لا محدود تو انائی کو ہر زندہ چیز میں سے گزار کر ہر قسم کی خرافیوں کے مدارک کیا جا سکتا ہے۔

دنیا میں مختلف اقوام، تہذیبیں اور مذاہب اس قسم کی عالمگیر تو انائی کے وجود سے باخبر رہیں اور اس کے مقابل اخلاقی مختلف علاقوں اور قوموں میں مندرجہ ذیل ہیں:-

چین میں ”پی“ (PI) ، جیسا یوں میں ”روشی“ (LIGHT) ، ہندوؤں میں ”پرانا“ (PRANA) ، روی مخفیین کی نظریں (BIOPLASMIC ENERGY) اور کچھ دوسری اقوام میں اسے ”علم“ (KA) اور نیوما (PNEUMA) جیسے مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ یہ سب کے سب اسی نیادی تو انائی کے ذکر سے بھر پور ہیں البتہ اس کے استعمال کی وسعت اور طریقے مختلف ہیں اور اسی طرح اس نیادی تو انائی کو استعمال کرنے کے لئے نیادی شرعاً کا میں بھی اختلاف ہے۔

کچھ نظاموں میں یہ پابندی لگائی جاتی ہے کہ اس تو انائی کو حاصل کرنے کے بعد اس عملی طور پر استعمال کرنے کے لئے مختلف طویل المدت مشقیں اور مشقتیں کرنا ضروری ہیں جبکہ کچھ اقوام اس علم کو صرف نیبی تھنے کے طور پر دصوں کر کے اسے استعمال کرنا جائز سمجھتی ہیں۔ لیکن اس تصور کا جتنی گہرائی سے مشابہہ کیا جائے یہ پڑھنا ہے کہ زندگی دینے والی اس عالمگیر تو انائی کو استعمال کرنے کے لئے جتنے آسان طریقے استعمال کئے جائیں وہ فطرت کے تقاضوں کے زیادہ

ہم آجئک ہونگے۔ جیسا کہ ایک قدیم قول ہے ☆ موجودہ زمانے کے علم طبیعت کے ساتھ ”سچائی کی اصل سادگی میں پوشیدہ ہے۔“ رکی کا یوہ سوئی سُم نہ صرف انتہائی کے ذریعے زمین پر رہنے والے سادہ ہے بلکہ اس عالمگیر تو انائی کو آجے منتقل کر انسانوں کو اس بات کا شعور ملا ہے کہ کے صحت مندی حاصل کرنے کے طریقوں اشیاء کے وجود کا ذریعہ ایک بہت میں سب سے زیادہ موثر بھی ہے۔ جب ایک با اختیار اور غرضیم طاقت ہے۔ آدمی کو رکی کی طاقت استعمال کرنے کے لئے وسیلہ (Channel) بننے کی تربیت دے دی جائے تو اس کے باخوبی سے منتقل ہونے والی مریکز نہ صرف حاصل رہے گی بلکہ اسکے ساتھ استعمال سے اس کی قوت میں اضافہ بھی ہوتا جائے گا۔ یہ عالم گیر تو انائی درحقیقت کیا ہے؟ آئیے پہلے قدیم حکماء اور موجودہ زمانے کے سائنسدانوں کا اس موضوع پر اظہار رائے کا مشاہدہ کریں۔

موجودہ زمانے کے علم طبیعت کے ذریعے زمین پر رہنے والے انسانوں کو اس بات کا شعور ملا ہے کہ اشیاء کے وجود کا ذریعہ ایک بہت با اختیار اور غرضیم طاقت ہے۔ قدیم زمانے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ پتھر بے جان مخلوق ہے لیکن آج ہم جانتے ہیں کہ پتھر جیسی سادہ چیز انتہائی پیچیدہ اور ذہین تعلقات کا جھوٹ ہے جس میں بے شمار توتیں عملی چیز ہیں۔ ایک چھوٹا سا پتھر اس پوری دسیع کائنات کے مقابلے میں بہت ہی معمولی ہے تو اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ پوری کائنات میں کس قدر پیچیدہ لیکن مر بوط نظام کو قائم رکھنے کے لئے کس قدر توتیں کی ضرورت ہو گی۔ مثال کے طور پر انسان کا جسم 100 ارب خلیوں (Cells) پر مشتمل ہے جس میں ایک لاکھ قسم کے مختلف انواع (Genes) موجود ہیں جو طویل اور پیچیدہ DNA سلسلے میں جڑے ہوئے ہیں اور ان میں سے ہر ایک خود مبینی خلیہ (Cell) میں ہمارے جسموں کے ہمیلی منصوبے

یہ بتایا کرتے ہیں کہ ”اس کائنات میں ایک کیا زندگی کے اس پیچیدہ نظام کے ہستی کا وجود ہے جو ساری تخلیقات کا ذریعہ قائم کرنے کو محض اتفاقات قرار دینا زیادہ ہے اور جس میں سے زندگی کی مختلف شکلیں اور جس میں سے زندگی کی مناسب ہو گا؟ کیا غیر شعوری مادہ شعوری کی رومنا ہوا کرتی ہیں۔ اسی ہستی کی تو انائی سے مناسب ہو گا؟ کیا غیر شعوری مادہ شعوری کی اشیاء کی پوری زندگی قائم ہے؟ جب کسی کا تحقیق کر سکتا ہے؟ کیا اس قسم کا غیر شعوری ریکی طریقہ سے علاج کیا جاتا ہے تو یہی مادہ کسی روح یا روحانی قوت کے وجود میں عالمگیر تو انائی مرکز (Concentrated) لانے کا سبب بن سکتا ہے؟ شکل میں منتقل ہوتی ہے۔

اس طویل تفصیل کا عملی مطلب یہ ہے کہ ریکی طریقہ شفایابی کو روحانی تقویت حاصل ہے اور اس کے ذریعے ہر قسم کی زندگی اور اس کے تمام مراحل میں کسی بھاگ کو متوازن اور مناسب بنایا جاسکتا ہے۔ علاج کرنے والا اس تو انائی کا محض ایک دسیلہ ہوتا ہے کیونکہ یہ تو انائی اسکی اپنی نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک عالمگیر تو انائی ہے جس کا محدود حصہ اس کے باقی میں منتقل ہوتا ہے جس کے ذریعے اسے خود بھی تقویت حاصل ہوتی ہے اور جس کی طرف یہ تو انائی منتقل ہوتی ہے اس میں بھی توازن بحال کر کے نہ صرف جسمانی بلکہ اخلاقی، فنیاتی اور روحانی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہے اور جسم کے جس حصے کو جس مقدار میں تو انائی کی ضرورت ہوتی ہے وہاں یہ تو انائی خود بخوبیج نجی جاتی ہے اور یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ یہ تو انائی ہم سے زیادہ ذہن اور عقلمند ہوتی ہے کیونکہ اسے پڑھتے ہوتا ہے کہ مریض کہاں اور کس مقدار میں اس تو انائی کا ضرورت مند ہے اور ان اثرات کو حاصل کرنے کے لئے ریکی دینے والے کے عمل اور اھیار کا کوئی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔

کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جو اس تو انائی کو زیادہ قبول کرتے ہیں اور اس کی ایک شکل محبت کی صورت میں سامنے آتی ہے جو پوری تخلیق کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے لئے ایک ملائی قوت (Uniting Power) بن جاتی ہے۔ تمام انسانیت کی زندگی کا مخصوص مقصد یہ

کا پورا (Generic) سسٹم موجود ہوتا ہے۔ اگر ہم ان یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں (DNA) کے سلسلوں (Chain) کو کھول کر ملاحظیں تو ہے کہ اس طاقت یا ذہانت کا انکی پوری لمبائی ایک سو میل ارب کلومیٹر سے زیادہ ہو گی جو وجود کتنا لامدد ہو گا جس نے زمین سے سورج تک کے فاصلے سے آٹھ سو گنا زیادہ زندگی کو اس شکل اور ساخت طویل ہے اور پھر بھی DNA کے یہ تمام سلسلے ایک اخروت کے برابر جنم رکھتے ہیں۔ اس طرح ہندسوں اور کے ساتھ ہو جو بخشش۔ اندر کانٹم ہونے والا سلسہ موجود ہے۔ لیکن اس سے یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں ہے کہ زندگی کے ان تمام مراحل میں کس قدر زیادہ تو انائی کا اظہار ہوتا ہو گا اور اس طاقت یا ذہانت کا وہ وجود کتنا لامدد ہو گا جس نے زندگی کو اس شکل اور ساخت کے ساتھ وجود بخشش۔ کیا یہ درست ہو گا یا موجودہ زمانے کے مادہ پرستانہ نظریہ کے مطابق اس پوری کائنات میں زندگی کے اس پیچیدہ نظام کے قائم کرنے کو محض اتفاقات قرار دینا زیادہ مناسب ہو گا؟ کیا غیر شعوری مادہ شعوری کی تحقیق کر سکتا ہے؟ کیا اس قسم کا غیر شعوری مادہ کسی روح یا روحانی قوت کے وجود میں لانے کا سبب بن سکتا ہے؟ اس قسم کے سوالوں پر موجودہ دور کی ترقی یا نتے سائنس بھی جواب دینے سے قادر ہے اور بہت سے سائنسدان اپنی زندگی بھر کی تحقیقات کے نتیجے میں صرف ایک وضعیت دینے کے قابل ہوئے ہیں کہ یہ سارا نظام کائنات کی ایک انتہائی اعلیٰ اور ذہن ہین طاقت کے وجود کا پڑھ دیتی ہیں۔ ایک ایسی عالمگیر طاقت جو اپنے آپ میں سے کائنات کی مستقل تخلیق میں مصروف ہے۔

علم طبیعت کے بعض شعبوں میں اس نظریہ کو کافی قریب سے دیکھا جا رہا ہے کہ عالم گیر کرشنا نظریہ ایک متوازن اور متناسب بساط (Field) کی وضعیت کر سکتا ہے جہاں یہ عظیم ذہن مادہ کی مختلف شکلوں کی مختلف تخلیقات کی شکل دیتا رہتا ہے۔

یہ یعنیہ وہی بیان ہے جو صمدیوں سے دنایا اور رون خیال لوگ دیتے آئے ہیں جو ہمیں

چیلاؤ کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے جو قدم بھی ممکن ہو اسے لینے سے گریز نہ کیا جائے اور ہم "Robit Jank" کے اس قول سے متفق ہیں کہ:-

"انسانیت مسلسل رواں دواں ہے اور اسے خوفناک خطرات کا سامنا ہے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کھول کر اپنی تکمیل کے لئے مسلسل ترقی کی راہ پر گامزن رہے۔"

انسانیت کو کھولنے کا ایک ہی ذریعہ ہے کہ جسم کے اندر وہ قابل ہمیشہ جو ہمیشہ سے پوشیدہ رہی ہیں انہیں کھول کر مزید ترقی دی جائے اور ریکی کافیں شفایابی انہی خصوصیات اور قابلیتوں میں ایک انتہائی اہم اور قابل عمل صلاحیت ہے۔

☆☆☆



ہے کہ وہ اس حقیقت کو پہچان کر اپنی زندگی کو اس کے مطابق ڈھال لے کیونکہ روح کا اصل مقام محبت ہے اور یہ روح اپنی اصل کی طرف اسی طرح سے واپس آکر اس میں مل جاتی ہے جیسے کہ ایک قطرہ لا محمد و سمیر رکا جزو بن جاتا ہے اور اس طرح ساری ذہانت تخلیق اور ترتیب کا علم مجتہد کے اس ہمہ پہلو اظہار سے مل کر ایک دائمی سکون اور راحت کا ذریعہ بنتا ہے۔

ریکی کی تو اتنای صحت اور توازن کی اس حالت کو حاصل کرنے کے لئے امداد فراہم کرتی ہے۔ لفظ کے دفعہ ترمیموم میں ریکی علاج کا ایک طریقہ ہے اور جیسا کہ آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ اس طریقہ میں نہ تو روحانی تصورات شامل ہیں نہ اس میں کسی جن بجوت کی مدد لی جاتی ہے اور نہ اس کے ذریعے کسی پر مبنی نرم کا اثر کر کے یا کسی اور نفسیاتی ذریعے کو استعمال کر کے عمل کیا جاتا ہے۔ ریکی نہ تو آپ کو جادوگر بنائے گی اور نہ نفسیاتی معانج، بلکہ اس طریقہ علاج میں صرف منفرد اور مرکوز تو اتنای کے منتقل کرنے سے جسمانی توازن اور نفسیاتی تناسب برقرار رکھا جاتا ہے۔

عملی طور پر یہ ضروری نہیں ہے کہ ریکی وصول کرنے والا اس مخصوص طریقے پر اعتماد کا اعتقاد بھی رکھتا ہو۔ اس طریقے کو ہر اعتماد اور نہ ہب رکھنے والے اور آزاد خیال افراد پر بھی اسی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے جیسا کہ مختلف فلسفوں اور نظریات رکھنے والے اس سے فائدہ لے سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ بعض مذہبی معاملات کو سمجھتے ہیں اور روحانیت کا مشاہدہ کرنے میں بھی اس طریقے کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرتے رہے ہیں جس سے اس طریقے کی عالمگیریت ثابت ہوتی ہے۔ یہ مgesch اتفاق ہی نہیں کہ ریکی جیسا قدیم طریقہ اس زمانے میں دوبارہ بر سر نام آیا ہے بلکہ دراصل موجودہ زمانے کی سائنس اور مینکنالوجی کی پیکٹر فنڈ ترقی کے دوران چاہی کی حقیقت پانے کے لئے زندگی کی اس داتائی کی اشد ضرورت تھی۔

ہم آج نئے زمانے کی دبلین پر کھڑے ہیں جس میں یا تو انسانی شعور کو نئے اور بہتر معیار پر لے جانا ہو گیا ہے لگنہ تصورات کی بنیاد پر تباہی کی دلدل میں ڈالنا ہو گا۔ ان دو مقابل نتائج میں سے جو بھی حاصل ہو جائے ہمارا اکر، میں فدا ہو گا۔

## بَابْ نُمْبَرْ 2

### ﴿ رَبِّيَّيْ كَيْ تَارِخْ ﴾

### The History of Reiki

رَبِّيَّيْ مِيكَاوْ يُوسُوْيِيْ شَفَاعِيْجِشِيْ کَا طَرِيقَه اَنِيْسُويْيِيْ صَدِيْيِيْ کَے وَسْطِيْ مِيزْ مِيكَاوْ يُوسُوْيِيْ "Dr. Mikao Usui" نے اِذ سُرْفُورِیْ رِیْفَت کیا اور اس طَرِيقَه اَیک قَدِیْم اور مُتَوَکَّل طَرِيقَه علاج کو دُو بَارہ زَنْدَه ہونے کا موقع ملا۔ ذَاکرِیْ يُوسُوْيِيْ کی تَحْقِيقَات کے بَارے میں گُرینڈ ماِسِر ہوا یو "نَکَاتَا" Hawayo Takata (جن کا عرصہ حیات 1900ء سے 1980ء تک رہا) نے تَعْصِیَات بیان کرتے ہوئے یوں لکھا:-

کی تَصْنِيفَات کو تَلَاش کیا اور قدِیْم نَسْخَوں تک پہنچنے کے باوجود اسے تَلَی نہ ہوئی اس کے بعد ہندوستانی اس کے سفر کے لئے روانہ ہوا اور یہاں پہنچ کر اسے کچھ پرانی مقدس دستاویزات میں۔ اس عرصے میں ذَاکرِیْ يُوسُوْيِيْ نے نہ صرف جاپانی، چینی اور انگریزی زبانوں پر مہارت حاصل کر لی تھی بلکہ اسے سُنْکرَت پر بھی کافی عبور حاصل ہو چکا تھا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان چلا گیا جہاں اسے کچھ پرانے سُنْکرَت میں لکھے ہوئے فارمولے اور کچھ مزید علامات میں جو قدِیْم بَدَهَت کے عبادت خانے میں موجود تھیں اور یہاں اسے اپنے سوالات کا جواب ملنا شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں وہ کوئی نہ "Koyoto" شہر کی ایک خانقاہ میں رہا کرتا تھا اور اس نے متعلقہ ادارے کے سربراہ کی اجازت لے کر کوری یاما "Kuriyama" کے مقدس پہاڑ کا سفر اختیار کیا جو دہاں سے 16 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا۔ اس کا ارادہ تھا کہ وہ اس پہاڑ میں 21 دن تک روزہ رکھتے ہوئے تہائی میں مراقبے کا عمل کمل کرے جس سے اسے اپنے شعور کے اس مقام پر پہنچنے کی امید تھی جو اسے سُنْکرَت میں لکھی ہوئی تحریروں اور علامات سے پہنچا اور اس طَرِيقَه اس روزے اور مراقبے کے ذریعے وہ ان تحریروں اور علامات کی سچائی تک پہنچا چاہتا تھا۔ اس پہاڑ پر پہنچنے کے بعد اس نے 21 چھوٹے پتھر تلاش کر کے اپنے سامنے رکھے اور انہیں کینڈر کے طور پر استعمال کرتے ہوئے ہر دن کے گذر جانے پر ایک پتھر کو ہٹا دیا کرتا تھا۔ اس دوران وہ قدِیْم تحریروں کا مطالعہ بھی کرتا رہا، مراقبہ بھی کرتا رہا اور قدِیْم تحریروں کے الفاظ کو گاتا بھی رہا لیکن اسے کوئی غیر معمولی صورت حال کا سامنا نہ ہوا اور کوئی غیر متوقع واقعہ ظہور پذیر نہ ہوا حتیٰ کہ اس کی جدوجہد کا آخری دن طلوع ہوا اور اس دن صح سویرے تاریکی میں اس نے ایک روشنی دیکھی جو بہت تیز رفتار کے ساتھ اس کی طرف بڑھ رہی تھی اور یہ روشنی جس قدر قریب آتی وہ بڑے سے بڑا جسم اختیار کرتی جاتی تھی یہاں تک کہ وہ روشنی اس کے ساتھ کے درست سے نکل آگئی۔ ذَاکرِیْ يُوسُوْيِيْ نے خیال کیا کہ وہ شائد اس واقعے سے مر جائے گا لیکن اچاکہ ہی اس نے لاکھوں کی تعداد میں چھوٹے چھوٹے بلبلے جن کے رنگ مختلف تھے فضاء میں اڑتے ہوئے دیکھے۔ اس دوران ایک اور

"ذَاکرِیْ مِيكَاوْ يُوسُوْيِيْ جاپان کے شہر کو یوں" Koyoto "کی عیسائی درسگاہ کا پرپل تھا۔ ایک مرتبہ اس کے کچھ پرانے شاگردوں نے اس سے پوچھا کہ حضرت عَلِیٰ علاج کے لئے ہو جو طَرِيقَه اختیار کیا کرتے تھے ان کے بارے میں زیادہ معلومات موجود نہیں ہیں اور انہوں نے ذَاکرِیْ يُوسُوْيِيْ کو اس بات پر آمادہ کیا کہ وہ اس طَرِيقَه کو تَلَاش کر کے اس کے ذریعے علاج کرنا شروع کریں۔ چونکہ ذَاکرِیْ يُوسُوْيِيْ کے پاس اس وقت اس سوال کا جواب موجود نہیں تھا، اس نے عیسائی درسگاہ میں اپنے منصب کو چھوڑ دیا اور عیسائیت کی تعلیم حاصل کرنے کے لئے کسی ایسے ملک کی تَلَاش شروع کر دی جہاں انہیں ان سوالات کا جواب مل سکے اور اس تَلَاش اور جستجو نے اسے امریکہ پہنچا دیا جہاں اس نے یونیورسٹی آف شکاگو میں تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور علم المذاہب (Theology) میں ذَاکرِیْت کی ذُرگی حاصل کی لیکن اس پوری جدوجہد کے دوران اسے عیسائی کتابوں اور تَصْنِيفَات میں بھی ان سوالوں کا جواب تسلی بخش طور پر نہیں سکا۔ پھر اس نے چین

ی پیار یوں کا علاج کیا۔ ایک دن اس نے محسوس کیا کہ کچھ پرانے چہرے ابھی خانے کے صحن میں فن ہے اس کی زندگی کی بھی بھیک مانگنے سے بازیں آئے تو اس نے ان سے پوچھا کہ وہ بھیک مانگنے کو کہانی اس کے مفہوم کے لئے میں درج ہے ترک کر کے اچھی زندگی گزارنے کی اور علاقے میں یہ بات مشہور ہے کہ اس کی قبر بجائے دوبارہ غربت کے اس مرکز میں پڑھنے تاہم جاپان اکثر حاضری دیا کرتا تھا۔

کیوں واپس آگئے تو انہوں نے بتایا کہ محنت مشقت کرنا ایک مشکل کام ہے جب کہ اس کے مقابلے میں بھیک مانگ کر زندگی گزارنا آسان ہے۔ یہ سن کر اکثر یوسوئی بہت پریشان ہوا اور وہ کافی دیر تک روتا رہا۔ اس دوران اسے محسوس ہوا کہ اس نے علاج کرنے کے دوران ایک بہت اہم مسئلے کی طرف توجہ نہیں دی اور وہ وہ کر اسے چاہیے تھا کہ وہ علاج کے دوران بھیک مانگنے والوں کو صبر اور شکر کی تلقین بھی کرتا۔ اس کے بعد چند دنوں میں اس نے ریکی کے کچھ مختصر اصول دریافت کئے (جو اس باب کے آخر میں درج کے جاتے ہیں)۔

کچھ عرصہ بعد اس نے اس علاقے کی سکونت کو ترک کر کے دوبارہ کوئی یوں میں رہا۔ اس کی اختیار کر لی جہاں وہ ایک بڑی مشغل جلا کر گیوں میں کھڑا ہو جاتا تھا اور جب گذرنے والے لوگ اس سے اس نسل کی وجہ پر چھتے تھے تو وہ انہیں بتاتا تھا کہ اسے کچھ ایسے لوگوں کی تلاش ہے جو کچی روشنی کی تلاش میں ہوں اور ایسے لوگ جو بہت بیمار ہوں یا بہت زیادہ دباؤ کا بیکار ہوں اور جو یہ چاہتے ہوں کہ ان کی تکالیفوں کا ازالہ کیا جائے اور ان کی بیماری کا علاج کیا جائے۔ اس کے بعد اس کی زندگی ایک بنے دور میں داخل ہو گئی جہاں وہ آس پاس کے علاقوں میں سفر کرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کو کی سکھایا کرتا تھا۔

ڈاکٹر یوسوئی اب کوئی یوں کے عبادت خانے کے صحن میں فن ہے اس کی زندگی کی کہانی

بڑی روشنی مددار ہوئی اور اس کے سامنے منکرت کی ایک علامت کی شکل میں ظاہر ہوئی جو بہت تیزی سے چک کر جگہ رہی تھی اور اس نے اس علامت کو دیکھتے ہوئے کہا۔ ”ہاں مجھے یاد ہے“ Yes I remember ” اور اس طرح ریکی کا یوسوئی طریقہ جنم پذیر ہو گیا۔

جب وہ واپس اپے شعور کی کیفیت میں اونا تو اس وقت تک سورج آسمان میں کافی بلندی پر آپ کا تھا اور اس نے اپنے اندر توانائی اور طاقت کا ایک بہت بڑا اخزاںہ محسوس کیا اور وہ تیزی سے پیار سے نیچے اترنے لگا۔ اس دوران اس کا انگوٹھا ایک پتھر سے تکڑا گیا اور زخمی ہو گیا۔ اس نے اپے پاؤں کے انگوٹھے کو دنوں ہاتھوں سے چند منٹ کے لئے پکڑ لیا اور تھوڑی دیر میں خون کا بہنا بند ہو گیا اور درد غائب ہو گیا۔ یہ اس سلسلے میں پہلا کرشمہ تھا۔

چونکہ وہ لمبے عرصے سے بھوکا تھا اس لئے وہ راستے کے کنارے ایک سرائے میں رکا اور ایک بڑے چاہانی ناشتے کا آرڈر دے دیا۔ سرائے کے مالک نے اسے جردار کیا کہ اتنے لمبے عرصے کا دوزہ رکھنے کے بعد اس قدر بڑی مقدار میں کھانا سخت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے لیکن ڈاکٹر یوسوئی نے سارا کھانا ثشم کر دیا اور اس کی صحت پر کوئی مضر اثر نہیں پڑا۔ یہ دوسرا کرشمہ تھا۔

سرائے کے مالک کی بیٹی کے دانت میں درد تھا اور وہ کہی دنوں سے اس درد کی وجہ سے بے جھنی تھی۔ ڈاکٹر یوسوئی نے اپنے با تھا اس بیٹی کے سوچے جوئے چہرے پر رکھ دیئے جس سے اسے درد میں بہت آفاق ہوا۔ وہ بھائی ہوئی اپنے دادا کے پاس گئی اور اسے بتایا کہ ان کا مہمان ایک عالم قاتم کا نہایتی شخص ہے بلکہ وہ غیر معمولی صلاحیتوں کا مالک ہے۔ اس بیٹی کے دانت کے درد کا علاج اس طریقہ علاج کی افادیت کا تیسرا کرشمہ تھا۔

ڈاکٹر یوسوئی اس کے بعد اپنے عبادت خانے کی طرف واپس چلا گیا لیکن چند دنوں کے بعد اس نے فیصلہ کیا کہ وہ کوئی یوں "Koyoto" شہر کے گرد نواحی میں موجود بھکاریوں کے شہر میں جائے اور بھکاریوں کا علاج کرتے ہوئے انہیں اچھی زندگی گزارنے میں مدد دے۔ اس طرح اس نے 7 سال اس پسمند علاقے میں مشقت میں گزارے اور اس دوران اس نے بہت

اس کے مدن کے کتبے میں درج ہے اور علاقوئے میں یہ بات مشہور ہے کہ اس کی قبر پر شہنشاہ جاپان اکثر خاصی دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر چیزوی کی وفات کے بعد اس کے قریبی ساتھیوں میں سے ڈاکٹر چیروہیاشی "Dr. Chijiro Hayashi" نے اس کا منصب سنبھالا اور یوں وہ ریکی کے گرینڈ ماہر کی قطار میں وسرے نمبر کا آدمی بن گیا۔ وہ 1940ء میں انہیوں میں ایک پرانیجی بیٹ کیلنک چالایا کرتا تھا جہاں غیر معمولی طور پر شدید بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا اور زیادہ تکلیف دی بیماریوں کے علاج کے لئے 24 گھنٹے ریکی سے علاج کا سلسہ جاری رہتا تھا۔ کبھی کبھی کسی مریض کو ایک سے زیادہ علاج بیک وقت ریکی دیا کرتے تھے اور اس طرح ریکی طریقہ علاج ایک باقاعدہ انفرادی اور اجتماعی طریقہ علاج بتاتا گیا۔

دوسری جنگ عظیم کے اثرات اور 10 مئی 1941ء میں ڈاکٹر چیروہیاشی "Dr. Chijiro Hayashi" کی وفات کی وجہ سے ڈاکٹر ہیاشی کی خدمات کا دور ختم ہو گیا اور اس کے بعد ہوایونکاٹا "Hawayo Takata" اس کی جائش مقرر ہوئی۔ وہ سال 1900ء میں ہوائی (USA) "Hawaii" کے جزیرے میں پیدا ہوئی تھی۔ اس کے والدین جاپانی تھے لیکن وہ خود ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی شہری تھی۔ وہ یوہ ہو چکی تھی اور اس کی دو چھوٹی بچیاں اس کے ساتھ رہا کرتی تھیں۔ جب سال 1935ء میں اس کی جسمانی اور روحانی طاقت کی کمی نے اسے ریکی کی طرف متوجہ کیا تو اس کو مختلف قسم کی شدید جسمانی بیماریاں لاحق تھیں اور اسے اس کے اندر کی آواز نے جاپان جا کر اپنی بیماریوں کا علاج کرنے کا مشورو دیا۔ جب وہ جاپان پہنچی اور اس کا علاج شروع ہوا تو علاج کے ایک مرحلے میں اسے سرجری کرنے کے لئے ہسپتال میں داخل ہوتا پڑا۔ جب وہ آپریشن نیبل پر سرجری کے لئے تیار تھی تو وہی اندر ورنی آواز دوپرا اس سے مخاطب ہوئی اور کہا کہ "آپریشن غیر ضروری ہے۔" اس نے اپنے ڈاکٹر سے کسی اور طریقہ علاج کے بارے میں مشورہ کیا تو اس نے ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" کے کیلنک کی طرف راجہنا میں

کی۔ اس کیلنک میں پہنچنے کے بعد وہ مختلف معالج اسے روزانہ ریکی دیتے رہے اور چند میں بعد دوبارہ کامل صحت مند ہونے کے بعد ہوایونکاٹا "Hawayo Takata" ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" کی شاگرد بن گئی۔ ایک سال تک اس سے تربیت حاصل کرنے کے بعد وہ دوبارہ ہوائی بیجوں کے ساتھ ہوائی چلی گئی اور 1938ء میں جب ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" نے ہوائی (USA) "Hawaii" کا دورہ کیا تو اس نے ہوایونکاٹا "Hawayo Takata" کو ریکی ماشر ہادیا۔ ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" 1941ء میں فوت ہو گئے اور اس کے بعد ہوایونکاٹا "Hawayo Takata" گرینڈر ریکی ماشر ہو گئیں۔

ہوایونکاٹا "Hawayo Takata" نے بہت بے عرصے تک ہوائی "Hawaii" میں لوگوں کا علاج کیا اور جب وہ 70 سال کی عمر تک پہنچی تو اس نے بہت سے ریکی ماشروں کو تربیت دیا شروع کر دی اور 11 ستمبر 1980ء، کو جب اس کی وفات ہوئی تو امریکہ اور کنیڈا میں 22 ریکی ماشر موجود تھے جنہوں نے اس سے تربیت حاصل کی تھی۔ اس نے دوسرے ریکی ماشروں کے ساتھ مل کر امریکن ریکی ایسوی ایشن قائم کی جو ریکی کے بارے میں اس کے علم کو ترتیب دے کر دوسرے لوگوں تک پہنچانے کا کام کرتی تھی۔ آج امریکے میں دو تینیں موجود ہیں جو اس امریکن ریکی ایسوی ایشن کی جانشیں کبھی جاتی ہیں جن میں سے ایک کا نام ریکی الائنس "The Reiki Alliance" اور دوسری کا نام امریکن ائریکشن ریکی ایسوی ایشن "The American International Reiki Association" ہے۔

ریکی الائنس 1979ء میں قائم ہوئی جسے سابقہ گرینڈ ماشر کی پوچی فلسفی فورومونو "Phyllis Lee Furumoto" نے قائم کیا جس کے ساتھ 21 ریکی ماشر بھی اس تنظیم کے قائم کرنے میں شریک ہیں۔ یہ الائنس 1981ء میں امریکہ کی ایک منافع نہ لینے والی تنظیم کے طور پر جائز ہوئی جس میں فلسفی کو گرینڈ ماشر کی پوچیں حاصل تھی اور 1987ء کی ابتداء میں 100 ریکی ماشر اس الائنس کے ممبر تھے جن میں سے کچھ افراد پورپ کے رہنے والے تھے۔

ہوایو تکاتا "Hawayo Takata" کے تربیت یافتہ ریکی ماہر زیادہ تر اس تنظیم میں شامل ہیں۔ یہ تنظیم ریکی کو پھیلانے میں روحانی طریقہ اختیار کرتے ہوئے روایتی طرز پر تعلیم دیتے تو مقصد بنائے ہوئے ہے اور اس میتم کا نقطہ نظر یہ ہے کہ:-  
”چاقی ہر اس دل کو متاثر کرتی ہے جو کھلا ہوا رہ سچائی کو دعویٰ کرنے کے لئے تیار ہواں لئے سچائی کے پھیلانے کے لئے اس تنظیم کو شعبہ بازی کی مدد لینے کی ضرورت نہیں۔“

دوسرا تنظیم امریکن انٹرنشنل ریکی ایسوی ایشن 1982ء میں قائم ہوئی جس کی سربراہ ڈاکٹر باربرہ ویبر رے "Dr. Barbara Weber Ray" ہیں۔ ڈاکٹر رے "Ray" نے ہوایو تکاتا "Hawayo Takata" کی تربیت شدہ ہیں۔ اس تنظیم کا مقصد بھی ریکی کی تعلیم کو پھیلانا ہے اور یہ تنظیم اس سطح پر زیادہ تر ریکی کے سائنسی پہلوؤں پر تحقیق کرتی ہے اور اس مقصد کے لئے ایک منظم پبلشی "Publicity" ہم کے ذریعے اپنی تحقیقات لوگوں تک پہنچانی ہے۔ اس ادارے نے ریکی کا دستاویزی مرکز "Documentation Centre" قائم کیا ہے جہاں ریکی کے کامیاب تجربات کا دستاویزی ثبوت اکٹھا کیا جاتا ہے اور یہ ادارہ مختلف جاگہیں، کافر نسلیں اور نمائشوں کے ذریعے اپنے پیغام کو لوگوں تک پہنچاتا ہے۔ یہ ایسوی ایشن ریکی کے استادوں کی تربیت بھی کرتی ہے۔

اہم کھجتے ہیں کہ دونوں تنظیمیں ریکی کے بارے میں خدمات اور نظریات کی تعلیم اور فروع میں مذکور تے ہوئے ایک دوسرے کی مکمل کرتی ہیں۔ اگر آپ ان دونوں تنظیموں میں سے کسی ایک میں شریک ہوئے تو اپنے دل سے مشورہ کریں اور پھر اپنی بصیرت کے نیچے کے مطابق اس تنظیم میں شامل ہو جائیں جو آپ کی ضرورتوں کو بہتر طریقے سے پورا کر لیں۔ ہم نے دونوں تنظیموں کے ساتھ وابستہ افراد کے ساتھ کام کیا ہے اور دونوں قسم کے لوگوں سے ہمیں ثابت تجربات اور نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

☆☆☆

## ریکی کے اخلاقی اصول

"Ethical Principles of Reiki"

☆☆☆

صرف آج کے دن کے لئے اپنی پریشانیاں بھول جائیں۔



صرف آج کے دن غصہ کرنا چھوڑ دیں۔



اپنے والدین، اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کریں۔



دیانتداری سے اپنی روزی کماں میں اور



ہر چیز اور ہر شخص کا شکریہ ادا کریں۔



ڈاکٹر میکا ایسوی

## باب نمبر 3

﴿ ریکی کس طرح اثر کرتی ہے؟ ﴾

How does Reiki work ?

یہ جوہی طریقہ ریکی میں ریکی پر عمل کرنے والے اور اس سے استفادہ حاصل کرنے والے کے تاثرات سے پچھلے ملتا ہے کہ ریکی کس طرح اثر کرتی ہے۔

☆ ایک 80 سالہ خاتون نے ریکی علاج کا پہلا سکشن لینے کے بعد کہا: "میں نے پوری زندگی میں اس قسم کا سکون کبھی محسوس نہیں کیا کیونکہ میں اپنے اندر ایک امن اور رہبر اور کیفیت پارہی تھی اور ذہن کے اندر سے ہر قسم کی ٹھنڈی دوڑ ہو کر ذہن میں ایک دستت اور خوشگواری کا احساس پیدا ہوا۔ اب میں اپنے جسم کے بیمار حصوں کو بھی استعمال کرنے کے قابل ہوں اور میں حیران ہوں کہ ریکی بھی مفید اور تجھ بخیز طاقت دنیا میں موجود ہے۔"

☆ ایک بزرگ شخص نے اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے کہا کہ: "آن کا دن میرے لئے بڑا عجیب تھا۔ میری ناگلوں میں سارا دفت سو بیان چینے کا احساس جاری رہا اور میں بہت بے آرام رہا۔"

☆ ایک نوجوان ریکی کا کہنا تھا کہ: "ایک اچھا تجربہ تھا اور اس سے مجھے سکون ملا۔ میکن اس کے علاوہ میں نے کچھ محسوس نہیں کی۔ کیا یا یہی ہو گا؟" ایک استانی کا کہنا تھا کہ: "میں نے بہت سی چیزیں دیکھیں جن میں تصویریں، رنگ اور خوبصورت مناظر شامل تھے۔ یا ایک مختلف مشاہدہ تھا۔"

یہ چند مثالیں ہیں جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ ریکی وصول کرنے والا ہر شخص مختلف ہاؤ لیتا ہے۔ چونکہ اس طریقہ میں تو انہی خود بخود وہاں بیٹھ جاتی ہے جہاں وصول کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے ریکی کے بارے میں کوئی مستقل قانون وضع نہیں کیا جاسکتا۔ ریکی طریقہ علاج کے دروازے عمومی طور پر امن اور سکون، پھر ان کے تاؤ میں کی، تحفظ کا احساس اور ناقابل بیان طاقت کا حصول محسوس کیا جاتا ہے لیکن یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ ایک ہی جیسا احساس اور تحفظ کا مشاہدہ ہو۔

جب کسی کا ریکی طریقہ سے علاج کیا جاتا ہے تو علاج کرنے والا اس کے جسم کے مختلف حصوں پر آہنگی کے ساتھ ہاتھ پھیرا ہے جبکہ اس کی انگلیاں آپس میں جڑی رہتی ہیں اور تھوڑی ہی در بعد ایک خوشگوار احساس کے ساتھ تو انہی منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہے جو بعض اوقات کچھ مقلمات پر گرمی کا احساس دلاتی ہے اور کبھی یہ گرمی تبدیل ہو کر سردی کا احساس دلانے لگتی ہے۔ کبھی جسم کے بعض حصے گرمی کا احساس دلاتے ہیں جبکہ دوسرے حصے سردی محسوس کرتے ہیں لیکن دوچھپ بات یہ ہے کہ اگر ریکی دینے والے کے ہاتھوں اور مریض کے جسم کے درمیان تحرماں ستر کھدیا جائے تو علاج کیا جاتا ہے تو عملی طور پر اس کو کائنات کی اس پر اس سردی یا گرمی کا احساس نظر نہیں کیسکوئی اور وحدت کے ساتھ ریکی کے ذریعے آئے گا کیونکہ یہ احساس ایسا ہے کہ اسے ملا دیا جاتا ہے اور ریکی کی یہ تو انہی اس کے عملی طور پر ناپائیں جاسکتا۔

جمس کے چھوٹے چھوٹے خلیوں میں بیٹھ کر ریکی وصول کرنے والے بہت سے اصلاح کا عمل کرتی ہے جس سے مریض کی افراد کو شروع میں فرحت کا احساس ہوتا۔ فطری صلاحیت کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور میں گہری نیند سو جاتے ہیں لیکن اس سے اس طرح مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔

ان کے علاج یا علاج کے اثرات پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ بعض اوقات ذہن میں چھپے ہوئے کوئی پرانے یا غیر حل شدہ واقعات بھی شور میں جاگ جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض صورتوں میں جذبات کا اظہار بھی ہوتا ہے جس میں یا تو آنسو باہر نکلنے ہیں یا مریض قبضہ مار کر ہٹنے لگ جاتا ہے۔ سماوات ایسے افراد کو جو مرافق کی قسم پر عمل کیا کرتے ہیں انہیں کچھ نظری مشاہدات بھی ہوتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ اس طریقے کے ذریعے وہ رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے بعض نفیاتی مسائل اور بحثیں عارضی طور پر دب کر رہے جاتی ہیں۔ ریکارڈینے والا مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتا ہے اور اس طرح اسے ریکارڈ کی عالم گیر توانی کے ساتھ مسلک کر دیتا ہے جس سے مریض کا جسم، دماغ اور روح براہ راست توانی حاصل کرنا شروع کر دیتی ہے۔

جسمانی تکروی یا بیماری دراصل جسم کے اندر بنیادی ترتیب کے بغایہ کامی مظاہرہ ہوتا ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ جسم جوئی زندگی کے عالمگیر نظام سے کتنا جاہا ہے۔ ڈاکٹر ایڈوارڈ بیچ (Dr. Edward Bach 1836-1936) جو اس طریقہ علاج کے بانیوں میں سے ہیں کہنا ہے کہ:

"کسی بیماری کا علاج یا اسے کامل طور پر ختم کر دینا مادی طریقے سے ممکن ہی نہیں ہے کیونکہ بیماری خود مادی وجود نہیں رکھتی اور ہم صرف اتنا جانتے ہیں کہ بیماری کچھ دوسرا رس طاقتیں کے گھرے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔"

ریکارڈ کے ذریعے جسمانی بھاڑکو دور کرنے اور جسم کا اپنی اصلی حالت میں لانے کے لئے مؤثر قدم اخليا جاسکتا ہے۔ ریکارڈ کی توانائی کو آج کل کی عمومی شفایابی کے طریقوں کے مقابلے واضھ نہیں کیا جاسکتا کیونکہ جب ایک آدمی کار ریکارڈ کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے تو عملی طور پر اس کو کامات کی یکسوئی اور وحدت کے ساتھ ریکارڈ کے ذریعے ملا دیا جاتا ہے اور ریکارڈ کی یہ توانائی اس کے جسم کے چھوٹے چھوٹے خلیوں میں پہنچ کر اصلاح کا عمل کرتی ہے جس سے مریض کی نظری صلاحیت کی دوصل افرانی ہوتی ہے اور اس طرح مریض شفایاب ہو جاتا ہے اس لئے عام طور پر

ریکارڈ کا علاج لینے کے دوران مریض کو مختلف قسم کے احساسات اور تجربات پڑتی آتے ہیں جس کے نتیجے میں کچھ افراد "یوگا" یا "مراقبہ" کی طرف ملک ہو جاتے ہیں یا اور کوئی طریقہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جس سے روحانی ترقی ممکن ہو سکے۔ کچھ افراد غبت سوچ والی کتابیں پڑھنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے لوگ اپنی خوارک کی عادات یا جسمانی ورزشوں کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ کچھ مریض صحت یا باب ہونے کے بعد خود ریکارڈ نکلنے پر مند کرتے ہیں کیونکہ انہیں احساس ہو جاتا ہے کہ بیماری دراصل بعض مسائل کو حل کرنے کی بجائے ان کو دبانے کے نتیجے میں واقع ہوتی ہے۔ بہاری ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ اپنے مریضوں میں اس قسم کی ثابت خواہشات کی بحکیمیں ان کی دوصل افرانی کی جائے۔

جب آپ ریکارڈ کے ذریعے کسی کا علاج شروع کرتے ہیں تو آپ کو جلد ہی احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ علاج کے اثرات آپ کی توقعات سے زیادہ مختلف ہیں کیونکہ ریکارڈ کی طریقے میں ایک الگ منطق ہے اور تو انہی کو پہنچتے ہے کہ اس کی کہاں اور کس مقدار میں ضرورت ہے اس لئے ہم سمجھتے ہیں کہ اس طریقے میں علاج سے پہلے تشخیص مرض کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ تشخیص کی چیزیں گوں میں سماوات فلسفی کا احتمال ہوتا ہے۔

عام مشاہدے میں آیا ہے کہ مریض کسی ایک شکایت کے ساتھ آتا ہے اور علاج کے بعد پہنچتا ہے کہ اسے کسی اور تکلیف سے نجات مل گئی کیونکہ اس اطیف توانائی نے معلوم کر لیا کہ مریض کے جسم میں کوئی اور بکاری بھی موجود ہے جس کی اصلاح ترجیحاً زیادہ ضروری ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے ایک دوست کی سفارش پر ایک خاتون ہمارے پاس آئی جسے کندھے اور گردن کے پنچھے حصے میں تکلیف تھی۔ اسے فوری طور پر ریکارڈی گئی لیکن جب دوسری مرتبہ وہ خاتون تشریف لائیں تو اس کی باتوں سے مابینی کا اظہار ہوتا تھا کہ اس کی تکلیف میں خاطر خواہ آرام نہیں ہوا بلکہ اس سے بات چیت کے دوران یہ پہنچ چلا کہ پہلی بار ریکارڈی وصول کرنے کے بعد اس کا دکان میں گاہکوں کے ساتھ رو یہ بدمل گیا اور وہ حیرت انگیز طور پر گاہکوں سے خوش اسلوبی کے ساتھ کاروبار

☆ ریکی جسم کے اندر شفایاںی کی اندر ونی صلاحیت کو تجزیہ کر دیتی ہے جس سے جسم میں اس آدمی کی دیرینہ تکلیف دور ہوگئی۔ اس قسم کی مثالوں سے یہ نتاں اخذ کئے جاسکتے ہیں کہ:

شفایا بی کامل تیز ہو جاتا ہے۔

ریکی کے ذریعے سکم اور روح دو  
☆

☆ ریتی لے در یئے بسمی دی دو تھی، سیاہ اور بند بھی جیوں۔ لہ بھری لائی  
حکم آئے۔

☆ ریکی روح کے توازن اور دماغ ☆

☆ ریکی جسمانی توہاںی میں توازن بحال کرتی ہے۔

ریکی مسد و دتوانانی کوکھول دیتی ☆

دی ہے۔  
کم جسمانی از جو اکوصاف کرتی ہے۔

☆ ریکی اپنے آپ کو کمی و صول کرنے والے کی ضروریات کے مطابق ذہال ساختی ہے۔

☆ ریکی جانداروں اور پودوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

الغرض رکی ایک انتہائی خوشنوار بے ضرر اور موثر طریقہ شفایاں ہے۔

نفصال پنجھ کا کارا ادا نہیں سہ کہنے تاں اسی صفت اتھر قابو میں منتظر ہے۔ جتنی مقام

میں وصول کرنے والے کی ضرورت ہو۔

ایک سال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ریکی کار ریکی دینے والے یعنی "پرکیٹیشنر" پر کیا اثر ہو گا۔

اس کے احساسات کیا ہوتے ہیں اور دوسرے کا علاج کرتے ہوئے اس کے ذاتی تجربات کیا

ہوتے ہیں؟ ان سوالوں کا جواب جاننے کے لئے ہمیں ایک بنیادی حقیقت سامنے رکھی پڑتی ہے کہ کسی کو

لے لیا پر یہ صرف ایک وسیلہ یعنی (Channel) ہوتا ہے۔ وہ خود اس نو اپنی کامیابی میں

کرنے میں کامیاب ہو گئی۔ اس کی ذہنی کھچاوت کم ہو کر ایک لطیف ہلکا پن محسوس ہوا جس کے نتیجے میں اس کے کاروبار میں ایک خونگوار تبدیلی آئی اور پڑتے چلا کر گا بوس کے ساتھ مخفی رو دیر رکھنے کی وجہ سے اس کے اندر ایک خوف کا فرما تھا اور وہ ہمیشہ اپنے آپ کو دفائی صورت میں پانتی تھی جس کی وجہ سے اس کی ذہنی نکھلش اور بے چینی درد کی صورت میں رونما ہوتی تھی۔ بنیادی مسئلہ کے حل کے بعد رفتہ رفتہ درد کی شکایت بھی ختم ہو گئی۔ وہ ایک ذہن خاتون تھی اور ذاتی تحریب سے اس نے جان لیا کہ جسم اور نفسیات (معنی دماغ) میں ایک مستقل رابطہ موجود ہے اور اس رابطے کے منقطع ہو جانے یا کم پڑ جانے کی وجہ سے بعض شکایات رونما ہو جاتی ہیں جبکہ اس رابطے کو بحال کرنے سے تکمیل حالت عامل ہو جاتی ہے۔ اس خاتون نے بعد میں اپنے بہت سارے گاہک ہمارے پاس دریکی علاج کے لئے لے چکے۔

1984ء کے آخر میں ٹپاکن جانے کا اتفاق ہوا جہاں ہم نے قربی جھگل سے آئے والے بہت سے مریضوں کا علاج کیا۔ ایک خاتون جو ز صرف ان پر چھپ لکر تندیب سے ناخدا تھی، اس کا بھی علاج کیا جکہ وہ اپنی تکلیف ہیان کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رکھتی تھی۔ علاج کے پچھے دن بعد اس نے بتایا کہ اس کی سالوں سے بدہضمی کی شکایت تھی جو علاج کے بعد مزید ان طور پر درست ہو گئی اور مدد ہیک ہو جانے کے بعد اس کا اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ رودی بھی درست ہو گیا اور ہر قسم کا درد غائب ہو گیا۔

ان سائل کے بارے میں نہ تو ہمیں علم تھا اور نہ وہ بتا سکتی تھی جس سے ہم نے یہ نتیجہ غذ کیا کہ کسی تغییر کے عملی یا طبی تجویزی معاشرے کے بغیر ریکی کی قوانینی اپنا مثبت اثر کر کے ان سائل کو بھی دور کر دیتی ہے جس سے مریض خود بھی ناواقف ہوتا ہے۔

۱۰۔ اسے باں ایک مریع نہیں تھے میں درد کی شکایت کے ساتھ آیا جسے کبی دہائیوں سے  
شدید تکلیف تھی۔ ہم نے یہ خوب کیا کہ اس پر انی بیماری نے اس کی جسمانی ساخت کے اندر بے  
شار تبدیلیاں کر دی تھیں اور ہم علاج سے زیادہ پر امید نہیں تھے لیکن چند ہی دنوں کے علاج سے

سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ محض اپنے آپ کو کائنات کی تو انہی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ اس کے لئے کسی محنت اور مشقت کی ضرورت ہوئی ہے۔ اس کے برکس مریض کو کبھی دینے وقت وہ خود بھی اس تو انہی سے بھر پور استفادہ کرتا ہے۔

علاج کے دوران ہمیں اپنے ہاتھوں سے کسی طاقت کے جاری ہونے کا احساس ہوتا رہتا ہے اور ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" کو علاج کے دوران اپنی انگلیوں سے چنگاریاں خارج ہوتی ہوئی دکھائی دیتی تھیں۔ گویا کہ اس کے ہاتھ سے تو انہی کے شلنے اچھل اچھل کر مریض کے جسم میں جاری ہے ہیں۔ یہ طریقہ علاج ایک خوٹکار تاثر چھوڑتا ہے اور دوسرا کو ریکی دینے کے بعد پرکشید خود بھی خوشی سے مالا مال ہوتا ہے کیونکہ اس کے جسم اور روح میں توازن قائم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" سے ایک مرتبہ اس کے کسی دوست ڈاکٹر نے پوچھا کہ یہاں کافی ہے یہ وقت تک مریض کے جسم پر ہاتھ جماعتے رکھتے ہوئے ہوئیں ہوتے تو اس نے جواب دیا کہ بالکل نہیں کیونکہ مجھے اس پرے عمل کے دوران اس بات کی خوشی ہوئی ہے کہ میرے ہاتھوں سے بہنے والی تو انہی کیاں کہاں اکثر رہتی ہے اور بھائے بور ہونے کے بھجے سلسل خوشی ملتی رہتی ہے۔ ہم سے سینکڑوں مریضوں نے یہ پوچھا کہ کیا وہ خود بھی ریکی کا علم حاصل کر سکتے ہیں تو ہم نے ان کی حوصلہ فراہم کی اور وہ بہتر معافی بن گئے۔

یہاں اس بات کا تمذکرہ ضروری ہے کہ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر بعض اوقات زہریلی اثرات کے ختم ہونے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ علامات جسم کے اندر وہی مقامات کے خود صلاحی نظام کے تحت سائنسے آتی ہیں جن میں پاخانہ اور پیشہ کے اخراج کی زیادتی، سانس لیئے کے نظام میں بلغم کا اضافی اخراج اور آنکھوں سے تقلیل مقدار میں گرم پانی کا اخراج بھی ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کبھی کانوں اور جلد سے بھی زہریلی اجزاء کا اخراج دیکھنے میں آیا ہے۔ کسی پہلی بیماری کا عارضی طور پر احادہ با ہلکے بخار والی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ سب علامات پریشان کن

ہونے کی بجائے حوصلہ افراء ہیں کیونکہ اس سے یہ انکھاں ہوتا ہے کہ جسم نے اپنی شفا یابی کے اندر وہی نظام پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے کیونکہ اندر وہی صفائی کے عمل کے دوران فضلات کا اخراج لازمی امر ہے۔ یہ علامات بہت ہی مختصر وقت کے لئے رہتی ہیں اور ان کے ختم ہونے پر مریض اپنے آپ کو کوئی گناہ زیادہ بہتر محسوس کرتا ہے۔

کسی طبی ماہر کے لئے یہ بات وچکی سے خالی نہ ہوگی کہ ریکی طریقہ علاج کے بعد کبھی کبھی سابقہ بیماریاں دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں۔ جبکہ دوران علاج مختصر دورانی سے جلدی ختم ہو جاتی ہیں۔ اس نظریہ کی مشبور ہو میو پیٹھک ڈاکٹر Dr. Constantine Hering کی "Hering's Law of Care" میں تفصیلی وضاحت موجود ہے اور حالیہ زمانے میں جرمی کے "Dr. Reckeweg" نے اس نظریہ کی مزید وضاحت کی ہے جس کے طبق ریکی طریقہ علاج میں جسم کے اندر مجتمع زہریلے مادوں کو تخلیل کرنے کے بعد جسم سے خارج کر دینے کی صلاحیت موجود ہے اس لئے سابقہ بیماری کا عارضی طور پر پوٹ آنا اس بات کی علامت ہے کہ جسم کے اندر کے بگاڑ کو جز سے ختم کرنے کے لئے صحیح اور فطری طریقہ پر عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔ کبھی عمل نہ صرف جسمانی امور میں بلکہ ذہنی اور روحانی صورتوں میں بھی ظہور پڑی ہوتا ہے اور سابقہ غیر حل شدہ مسائل اور مشکلات شعور میں دوبارہ ابھر آتے ہیں جس کے بعد علاج سے ان مسائل کا مستقل حل ہو جاتا ہے۔ لہذا اسکی وجہی الجھنیں (جن کا وجود کسی سابقہ نفیاں بندشون کی وجہ سے پیدا ہوا ہو) اور ریکی کے ذریعے عمل ہو جاتی ہیں۔

جس طرح ریکی وصول کرنے والے کے جسم میں مذکورہ بالا رد عمل ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ریکی اسے والے میں بھی سابقہ بیماریوں اور ذہنی مسائل کا عارضی طور پر جاگ جانا بھی ممکن ہے کیونکہ جب تو انہی اس کے ہاتھوں سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتی ہے تو اس کے اپنے جسم میں بھی اس کے اثرات لازماً پڑتے ہیں۔ لہذا ریکی دینے کے دوران ریکی دینے والے خود بھی زیادہ صاف، صحیت مند اور پر سکون رہتے ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ ان

ہونے کی بجائے حوصلہ افراء میں کیوںکہ اس سے یہ اظہار ہوتا ہے کہ جسم نے اپنی خطا یا بھی کے اندر ورنی نظام پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے کیونکہ اندر ورنی صفائی کے عمل کے دوران فضلات کا اخراج لازمی امر ہے۔ یہ علامات بہت ہی مختصر وقت کے لئے رہتی ہیں اور ان کے ختم ہونے پر مریض اپنے آپ کو کوئی گناہ یادہ بہتر محسوس کرتا ہے۔

کسی طبی ماہر کے لئے یہ بات بھی سے خالی نہ ہوگی کہ کیسی طریقہ علاج کے بعد بھی کبھی سابقہ بیماریاں دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں جبکہ دوران علاج مختصر درایئے سے جلدی ختم ہو جاتی ہیں۔ اس نظریہ کی مشہور ہوئی تھیک ڈاکٹر Dr. Constantine Hering کی "Hering's Law of Care" میں تفصیلی وضاحت موجود ہے اور جای زمانے میں جرمی کے "Dr. Reckeweg" نے اس نظریہ کی مزید وضاحت کی ہے جس کے مطابق رکی طریقہ علاج میں جسم کے اندر مجھی زہر لیے مادوں کو تخلیل کرنے کے بعد جسم سے خارج کر دینے کی صلاحیت موجود ہے اس لئے سابقہ بیماری کا عارضی طور پر لوٹ آنا اس بات کی علامت ہے کہ جسم کے اندر کے بیکار کو جز سے ختم کر دینے کے لئے صحیح اور نظری طریقہ پر عمل ہو اس کا شروع ہو چکا ہے۔ یہی عمل نہ صرف جسمانی امور میں بلکہ ذہنی اور روحانی صورتوں میں بھی ظبور پذیر ہوتا ہے اور سابقہ غیر حل شدہ مسائل اور مشکلات شور میں دوبارہ ابھرتے ہیں جس کے بعد علاج سے ان مسائل کا مستقل حل ہو جاتا ہے۔ لہذا اسی وجہی الگھنیں (جن کا وجود کسی سابقہ نفیا تی بندشوں کی وجہ سے پیدا ہوا ہو) وہ رکی کے ذریعے حل ہو جاتی ہیں۔

جس طرح رکی کے ذریعے جسم میں مذکورہ بالا دل ممکن ہوتا ہے، اسی طرح رکی دینے والے میں بھی سابقہ بیماریوں اور ذاتی مسائل کا عارضی طور پر جاگ جانا بھی ممکن ہے کیونکہ جب تو انہیں اس کے باتوں سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتی ہے تو اس کے اپنے جسم میں بھی اس کے اثرات لازماً پڑتے ہیں۔ لہذا رکی دینے والے خود بھی زیادہ صاف، صحت مند اور پر سکون رہتے ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ ان

سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ شخص اپنے آپ کو کائنات کی تو انہی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور شناس کے لئے کسی محنت اور مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد کس مریض کو رکی دیے وقت وہ خود بھی اس تو انہی سے بھر پورا استفادہ کرتا ہے۔

علاج کے دوران نہیں اپنے باتوں سے کسی طاقت کے چاری ہونے کا احساس ہوتا رہتا ہے اور ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" کو علاج کے دوران اپنی انگلیوں سے چنگاریاں خارج ہوتی ہوئی دکھائی دیتی تھیں۔ گویا کہ اس کے باتھ سے تو انہی کے شعلے اچھل اچھل کر مریض کے جسم میں جا رہے ہیں۔ یہ طریقہ علاج ایک خونگوار اسٹارچ چھوڑتا ہے اور دوسرے کو رکی دینے کے بعد پرکشش خود بھی خوشی سے مالا مال ہوتا ہے کیونکہ اس کے جسم اور دماغ میں توازن قائم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" سے ایک مرتبہ اس کے کسی دوست ڈاکٹر نے پوچھا کہ کیا تم کافی ہے اوقت تک مریض کے جسم پر باتھ جائے رکھتے ہوئے پوری نہیں ہوتے تو اس نے جواب دیا کہ بالکل نہیں کیونکہ مجھے اس پرے عمل کے دوران اس بات کی خوشی ہوتی ہے کہ میرے باتوں سے بہتے والی تو انہی کیاں اڑ کر رہی ہے اور جسے بہتے ہو رہے کے مجھے سلسل خوشی ملتی رہتی ہے۔ ہم سے سینکڑوں مریضوں نے یہ پوچھا کہ کیا وہ خود بھی رکی کا علم حاصل کر سکتے ہیں تو ہم نے ان کی حوصلہ افرائی کی اور وہ بہتر معاون ہو چکے۔

یہاں اس بات کا تذکرہ ضروری ہے کہ رکی کے ذریعے جسم کے اندر بعض اوقات خود اصلاحی نظام کے تحت سامنے آتی ہیں۔ یہ علامات جسم کے اندر ورنی مقامات کے لینے کے نظام میں بلمغم کا اضافی اخراج اور آنکھوں سے تکمیل مقدار میں گرم پانی کا اخراج بھی ہو سکتا ہے۔ اسی طرح بھی کافنوں اور جلد سے بھی زہر لیے اجزاء کا اخراج دیکھنے میں آیا ہے۔ کسی پہلی بیماری کا عارضی طور پر اعادہ یا ہلکے بخار والی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ سب علامات پریشان کن

## باب نمبر 4

کیا ریکی پر اعتماد ضروری ہے؟

Is it necessary to believe

in Reiki ?

اپنے بچوں کے دوران ہم عام طور پر یا اعتراض سناتے ہیں کہ "ان تمام طریقوں سے فائدہ صرف اسے ہو سکتا ہے جو اس پر یقین رکھتا ہو اور یا ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ اگر کوئی آدمی کسی نظام پر یقین رکھتا ہے تو اسے معمولی سے معمولی چیز سے بھی فائدہ ملتا ہے۔" اس حکم کے اعتراضات کے جواب میں ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" "اعتراض کرنے والوں کو کہا کرتے تھے کہ "تم اس چیز پر عمل کیوں نہیں کرتے جس کے بارے میں تم کہتے پھرتے ہو۔ اگر تم اس طریقے پر عمل کر کے اپنی صحت بحال کرو گے تو تمہیں اس پر یقین بھی آجائے گا۔ اگر ایک آدمی اپنے اعتقاد کے مطابق عمل نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا یقین ابھی پختہ نہیں۔" یہ درست ہے کہ اگر کسی عمل پر یقین پیدا ہو جائے تو اس عمل کا اثر زیادہ ہوتا ہے لیکن اگر ایک آدمی بیویوں ہو تو اس کا علاج کرنے کے لئے شعوری یقین کا حاصل ہونا ممکن ہے۔ اسی طرح چھوٹے بچے اور کم عمر لڑکے بھی اعتقاد اور یقین نہ ہوتے ہوئے کسی علاج سے صحت مند نہ ہو سکیں تو کیا اس صورت میں چاندروں اور پودوں پر اس کا اثر ہو سکے گا؟ کیونکہ ان میں تو یقین اور اعتقاد کا شعوری نہیں ہوتا۔ اس لئے اگر میرا کوئی مریض مجھ سے یہ کہے کہ میں تمہارے طریقہ علاج پر یقین نہیں رکھتا تو میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ "عملی طور پر فائدہ مل جانے سے تمہیں خود بخوبی یقین آجائے گا۔" کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ان تمام امور میں ریکی مکمل طور پر اثر انداز رہتی ہے چاہے ریکی

میں اعتقاد ہوتا جاتا ہے اور یہ اعتقاد ایک طاقت اور دنائی کے طور پر ان کی پوری زندگی کو خوشوار اور ثابت انداز میں متاثر کرتا ہے۔ اس طرح ایک بیانِ عمل وجود میں آتا ہے جس کے ذریعے علم اور بحیرت حاصل ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں پوری کائنات کے ساتھ وحدت اور محبت کا ایک شعوری احساس بھی وجود میں آتا ہے۔

☆☆☆

☆ ریکی دینے والا مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتا ہے اور اس طرح اسے ریکی کی عالم گیر توانائی کے ساتھ ملک کر دیتا ہے جس سے مریض کا جسم، دماغ اور دماغ برادر است تو توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتی ہے۔

☆ ریکی پر یکی نہ صرف ایک ویلہ یعنی (Channel) ہوتا ہے۔ وہ خود اس توانائی کا منبع یعنی سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ محض اپنے آپ کو کائنات کی توانائی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ اس کے لئے کسی محنت اور شفقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بر عکس مریض کو ریکی دیتے وقت وہ خود بھی اس توانائی سے بھر پور استفادہ کرتا ہے۔

وصول کرنے والا ہیوٹ ہو، ناکچھ پچھہ ہو یا پورا جانور ہو۔

امریکن انٹرنشنل ریکی ایسوسائیشن "The American International Reiki Association" نے ایک تحقیقی ادارہ قائم کیا ہے جو مسلسل ریکی کے مفید استعمال کے واقعات کو دیکھتے ہوئے کامیابیوں کا دستاویزی ریکارڈ مرتب کرتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بھی تک ریکی کے ذریعے ہونے والے اثرات اور صحت مند علاج کے لئے کوئی تسلی بخش سائنسی وضاحت موجود نہیں ہے اور نہ ہی اس کی کامیابیوں اور ناکامیوں کے لئے کوئی سائنسی جواز فراہم کیا جاسکتا ہے بلکہ اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس کا ناتس میں اور ہماری اپنی زندگیوں میں بے شمار ایسے واقعات ہوتے رہتے ہیں جن کی سائنسی وضاحت موجود نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر ہمیں آج تک اس بات کا پتہ نہیں چل سکا کہ سب اس قدر خوشی ذاتی کیوں ہوتے ہیں یا یہ کہ نظام شکی میں کچھ کوئی غلطی کیوں نہیں ہوتی۔ سائنسی وجہ معلوم نہ ہونے کے باوجود ہم سب استعمال کرتے ہیں اور اس سے جسم کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اسی طرح ہم سورج کی روشنی اور ستاروں کی جگہ ہم سے خوشی بھی ہوتے ہیں اور فائدہ بھی یہ ہے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری نہیں کہ ہر بات کے لئے ایک سائنسی ثبوت بھی موجود ہو یا اس سے فائدہ لینے کے لئے اس پر اعتقاد بھی قائم ہو۔ کیا ایسے ملکن ہو سکتا ہے کہ کسی بیرون کا سائنسی ثبوت نہ ہونے یا اس پر ہمارا یقین نہ ہونے کی وجہ سے ہم آنکھوں اس چیز کو استعمال کرنا چھوڑ دیں۔ عملی طور پر ایسے کچھ نہ ہوا ہے نہ ہو گا۔ دراصل کسی چیز پر تحریر کرنے کے بعد اس کے اثرات سے واقع ہونا ہمیں اس چیز کے استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے، باوجود اسکے کوئی سائنسی جواز یا وضاحت موجود نہ ہو۔ اسی طرح ریکی کے بارے میں اعتقاد بڑھانے یا سائنسی وضاحتی ذہنمنے کی بجائے یہ بہتر ہو گا کہ ریکی کے استعمال کی جائے جو اپنی افادیت خود ثابت کر دے گی جس کی وجہ سے یقین بھی خود بخوبی ہو جائے گا اور اس کی افادیت سے حاصل ہونے والے نتائج کا سائنسی طریقے سے کامیاب ہو گا جو خود بخوبی ہو جائے گا اور اس طرح ہمیں پہلے چل جائے گا کہ ریکی کے لئے استعمال سے پہلے اس کی افادیت

☆ آجکل کی ترقی یافتہ نفسیاتی تحقیقات سے پہلے یقین کرنا ضروری نہیں بلکہ اگر کسی شخص کا اس پر یقین موجود ہے تو اس بات کا عملی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ ہمارے لفظان بھی نہیں ہو گا۔ ہم ہمیشہ اس جسم، دماغ کی سوچوں کے ساتھ رو عمل کا بات کو محبوس کرتے ہیں کہ کچھ خیالات مظاہرہ کرتے ہیں اور جو نبی کوئی منی خیال دماغ ہم پر یقین سے زیادہ اڑا انداز ہوتے ہیں پیدا ہوتا ہے تو جسم کا نظام رو عمل کے طور پر ہیں اور یقین ہوتے ہوئے فائدہ لینے دفاعی حصہ بنادیتا ہے جس کی وجہ سے کمزوری سے اسکی خوشی، ثبت اثرات اور استعمال میں ظلوں، اسکی کامیابی میں اور اتفاقات کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس زیادہ مفید کروار ادا کرتا ہے۔ بلکہ اگر ثبت خیالات یا خوشنگوار حالات جسمانی طاقت شروع میں ہمیں اس نظام پر یقین نہ ہو تو عملی تحریر کے بعد خوشنگوار کامیابی میں اضافے کا ذریعہ بنتی ہے۔

خود بخوبی یقین ہنالے گی۔ اس کے باوجود اگر ہم کسی طریقہ علاج کے مخالف ہوں (چاہے ہر دوں یا اندر وہی روپوں کی وجہ سے) تو اس طریقے کے مفید ہونے کے باوجود اس بات کا امکان ہے کہ ہم اس کے مفید اثرات سے کما ہجہ، مستقید نہ ہو سکیں کیونکہ صحت یا بیکی کے لئے فطری اندر وہی طریقہ اصلاح کسی منی سوچ یا منی رویے کی وجہ سے وہ فائدہ حاصل نہیں کر سکے گی جس کی توقع ہے۔ آجکل کی ترقی یافتہ نفسیاتی تحقیقات سے اس بات کا عملی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ ہمارے جسم دماغ کی سوچوں کے ساتھ رو عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں اور جو نبی کوئی منی خیال دماغ میں پیدا ہوتا ہے تو جسم کا نظام رو عمل کے طور پر دفاعی حصہ بنادیتا ہے جس کی وجہ سے کمزوری اور اتفاقات کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس ثبت خیالات یا خوشنگوار حالات جسمانی طاقت میں اضافے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس نفسیاتی تحریر کی تفصیل کے لئے ڈاکٹر جان ڈاکمنڈ "Dr. John Diamond" کی کصی ہوئی کتاب "Your body does not lie" (جسم جھوٹ نہیں بولتا) اس تصور

پر مزید روشنی ڈال سکتی ہے۔

مشہور فلاسفہ گوئٹے "Goethe" نے کہا تھا کہ "در اصل جسم کی تخلیق کرنے میں دون کا بڑا کردار ہے، اس سے شائد اس کی یہ مراد تھی کہ خیالات، تصورات اور حالات جسم میں مختلف تبدیلیاں پیدا کرتے رہے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ دماغ کی سو بیوں کے ذریعے ہمارے وجود کے مختلف شعبے مسلسل متاثر ہوتے رہے ہیں۔ ہم روزانہ اپنے خدشات کو اسیدوں، خیالات اور احساسات کے ذریعے (جاءے وہ شعوری یا غیر شعوری ہوں) وقت کی بھی میں نئی شکل فراہم کرتے رہے ہیں۔ جس طرح باعث میں کہا گیا ہے کہ "اپنے آپ کو ہو کر نہ دیکھنکہ خدا کو فربہ نہیں دیا جا سکتا" اور "جو ایک آدمی بوئے گا وہی کانے گا"۔ اسی طرز پر دو ضرب المثال تقریباً ہر زبان میں موجود ہوتی ہیں ایک یہ کہ "ہر آدمی اپنا مشتمل خود ہوتا ہے" اور دوسرا یہ کہ "جیسے سوال ہو ویسا ہی جواب ملتا ہے"۔

چارلس وپسٹ "Charles Webster" کی کتابوں میں اس موضوع پر بڑی تفصیل سے معلومات فراہم کی گئی ہیں جس سے پہلے چلا ہے کہ ریکی دماغ اور اس کے خیالات کو کس طرح خونگوار انداز میں متاثر کرتی ہے۔ مختصر اس میں یہ تصور دیا گیا ہے کہ ہماری سوچ کے ذریعے چھوٹے چھوٹے "Elementals" وجود میں آتے ہیں جو جسم میں قائم رہتے ہیں اور ان کی نشووناہوتی رہتی ہے۔ یہ خیالی ہستیاں اس طرح کام کرتی ہیں کہ ان میں عمل کی آزادی ہوتی ہے اور یہاں پہلے خیالات اور احساسات کے ساتھ ہن کے اندر ایک ماحول ترتیب دیتی ہیں جس سے "thought" Mother thought" درجہ میں آتا ہے جیسے کہ ایک آدمی یہ کہے کہ "آج ماحول کس قدر خونگوار ہے۔ ان" Elemental" کی نشووناہوتے ہوئے یہ ضروری ہے کہ اس قسم کے خیالات دہراتے جائیں اور ان کی تصدیق کی جائے اور اس طرح یہ نظر یہ اس بات کی دضاحت کرتا ہے کہ سوچ کے ذریعے کس قدر عظیم کامیابیاں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اگر جسم میں مختلف خیالات کے "فردغ

پا جائیں تو اس سے نقصانات کا احتمال بھی ☆ اس اصول کو پہلی مرتبہ 1976ء میں رہتا ہے۔ ہم عملی طور پر جانتے ہیں کہ کسی سائنسی طریقے سے ثابت کیا گیا کہ اگر کسی بری عادت کو ترک کرنا یا کسی خاص خیال کو دیرانے سے باز رہنا کس قدر مشکل ہے آبادی کا صرف ایک نی سد حصہ ثبت کر سکتے ہیں جس وقت بھی ہم غیر ضروری مراقبے میں مشغول ہو جائے تو جرام کی لیالیت کو بغیر محسوس کئے گزارنا چاہیں گے، بیماریاں اور عادتیات میں واضح حد تک کی آ تو ان "Elementals" کو اپنی زندگی سکتی ہے۔ اس نظریے پر مختلف ممالک میں چرانے کی ناطر رومیں کرنے ہوتے ہیں اور اس عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔

☆ ریکی ایسوی ایشن نے اس نظریے لیکن اگر کسی طریقہ وضاحت سے ان کے مطابق یہ سفارش کی ہے کہ ریکی کو برے "Elementals" کو ر عمل گروہوں کی شکل میں منتقل کیا جائے تا کہ اس طبقہ کے خیالی ہستیاں مکمل طور پر ناسیب ہو شفاذینے والی تو اتنا تیک کے ذریعے غالباً اس جائیں گی۔

انسانوں کا کوئی گروہ یا کوئی قوم یا کوئی ملک اپنی کسی اجتماعی سوچ یا خیال (Collective thought) کی تحریر کر سکتا ہے اور اس طرح سے دباؤ میں آنے والے اجتماعی "Elementals" کی تعداد اور طاقت بے انتہا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم یہ سوچیں کہ میڈیا کے ذریعے ایک خطرناک دہاء پھیلنے کی ایک غلط خبر شائع ہو جائے جس میں اس وبا کی مرض کی علامات بیان کی گئی ہوں تو کتنے ہی لوگ وہم کا شکار ہوتے ہوئے اپنے جسم میں وہی علامات محسوس کر کے پیار پر جاتے ہیں کیونکہ وہی خیالات کے ذریعے جسمانی علامات ظاہر ہو نا ممکن ہیں۔ لیکن اگر ایک ایسی خبر شائع ہو جائے کہ اگلے چند دنوں

تجربے کے جس سے اس نظریہ کی صداقت ثابت ہوئی۔

ان مثالوں کے ذریعے ہم یہ بتانا چاہتے ہیں کہ ہماری زندگی کی اندر وہی اور پیر وہی صداقتیوں کو بنانا ہمارے اپنے باتھ میں ہے اور اس کے لئے ہمیں عالمی امن کی طرف دیکھنی کی ضرورت نہیں ہے۔ اس طرح ذریعہ اور اثر (Cause & Effect) ایک عملی سچائی بن چکا ہے اور بہت سے لوگ آج اس پر عمل پیدا ہیں جبکہ کچھ اور لوگ ایسے ہیں جنکا روایہ غیر معمولی ہے لیکن صرف ایک روایہ یا تاثر لینے سے یہ مرا دیکھیں ہو سکتی کہ وہی سچائی ہے۔ اس لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اگر آپ ریکی طریقہ علاج سے کمل طور پر Convinced نہیں ہیں تو اس صورت میں بھی ہم چاہیں گے کہ آپ ریکی طریقہ سے علاج لیتے ہوئے اپنے ذہن کو آزاد یعنی "Neutral" رکھیں اور انفصال کریں کہ کیا نتیجہ برآمد ہوتا ہے کیونکہ اگر آپ کے ذہن میں منفی خیالات کے ہوں گی لیکن اس میں شک نہیں کہ بلا تعصب اور ثابت روایے کی موجودگی میں ریکی کو اپنے کمل اثرات ظاہر کرنے میں زیادہ مدد ملتے گی۔

ہماری ساتھی ڈاکٹر شلیلا "Dr. Shalila" نے اپنی بورڈجی والدہ کا علاج کیا اور وہ اس علاج کے گھرے اثرات کو دیکھ کر حیرت زده ہو گئی اور اس نے اپنی والدہ سے استفسار کیا تو جواب ملا کہ: "میں نے یہ فصلہ کیا تھا کہ تم جو چیز بھی مجھے دو گی میں اسے خوشی سے وصول کرو گی کیونکہ تمہارا مقصد یقینی طور پر یہی ہو گا کہ میں اس سے سخت باب ہو کر بہتر زندگی گذار سکوں،" اسی طرح اگر ہر مریض ثابت روایہ کئے تو اس سے علاج کرنے والے کی مدد ہو گی اور مریض کو زیادہ فائدہ ملتا ہے۔

ریکی کوئی بہت وجہیہ یا مشکل طریقہ کا رنگیں ہے۔ اس کے لئے نہ تو کوئی سخت مشقت کی ضرورت ہے نہیں بہت زیادہ مختلنگی کی۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جو کمل طور پر قدرتی طریقہ علاج ہے اور فطرت میں زندگی کا بہاؤ مزید بہتری، سمجھیں، ہم آہنگی اور خوش قسمتی کا ذریعہ ہوتا ہے۔

میں موسم کی خرابی کی وجہ سے جسم کا دفاعی نظام اور اس کی قوت کا رکورڈ گم ہو جائے گی اور اس سے غلوتی یا باری پیدا ہونے کے امکانات ہیں تو اس خبر سے نہ کسی کے خیالات منتشر ہونے کے نزدیکی بیار ہو گا کیونکہ اس صورت میں خیال یا سوچ کے ذریعے پیدا ہونے والی علمات ظاہر نہیں ہو سکتی۔ لہذا جتنے زیادہ لوگ ایک اجتماعی سوچ کو ترقی دیئے میں عمل پیدا ہو گئے اسی قدر اس کا اثر زیادہ اور وسیع ہو گا اور اگر اس اجتماعی سوچ کو شعور کے اعلیٰ درجے پر ترقی دی گئی ہو تو اس کے اثرات اور بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ یعنی اسی طرح اگر مادے کی کسی قسم کو زیادہ نفاست سے توانائی میں تبدیل کیا جائے تو اس کے اثرات بھی گھرے ہوتے ہیں جس طرح ایتم کے نوٹے سے ایشی توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ لہذا جتنا شعور کا درجہ بلند تر ہو گا اتنا ہی تحقیق کی اندر وہی وحدت کے ساتھ زیادہ قریب تعلق پیدا کیا جاسکتا ہے جس سے ثابت ہو سکتا ہے کہ سوچ کی اثر انگیزی بڑھائی جا سکتی ہے۔ اس طرح "Elementals" کے مذکورہ بالا نظریے میں مزید ترقی کر کے نئے نظریات بنائے جائے ہیں جس سے یہ ثابت کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے کہ اگر شعور کے گھرے اور نیس ترین استعمال سے محبت کی سوچ کا انہصار کیا جائے تو اس کا تعلق زندگی کے اندر وہی دائرے تک پہنچ سکتا ہے جو اس تقدیر میں موجود ہوتی ہے اور اسے "Elementals" کے استعمال کے بغیر بھی متاثر کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ یہ سارے خیالات اور سوچیں ثابت ہوں۔

اس اصول کو ہمیں مرتب 1976ء میں سائنسی طریقے سے ثابت کیا گیا کہ اگر کسی آبادی کا صرف ایک فی صد حصہ ثبت مراثی میں مشغول ہو جائے تو جرام، بیماریاں اور حادثات میں واضح دلکشی کی جاسکتی ہے۔ اس نظریے پر مختلف مثالک میں عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔

ریکی ایسوی ایشن نے اس نظریے کے مطابق یہ سفارش کی ہے کہ ریکی کو گروپوں کی شکل میں مختلف کیا جائے تاکہ اس شفادی نے والی توانائی کے ذریعے عالمی امن قائم کرنے میں مدد کی جائے۔ مشترکہ روایاتی جدو جہد کے اثرات کو موجودہ زمانے کے سائنسدانوں اور ڈاکٹروں نے بھی تسلیم کیا ہے جس میں (Fritjof Capra) اور (Rupert Sheldrake) نے بھی

## بَاب نُوبَر 5

﴿ آپ ریکی دینے والے کیسے بن سکتے ہیں؟ ﴾

How to become a Reiki

Channel ?

ریکی طریقہ علاج سے متاثر ہونے کے بعد کچھ مریغیوں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بھی ایک ذریعہ (Channel) بن جائیں تاکہ دوسروں کو ریکی دے سکیں یا اپنے آپ پر ریکی کا استعمال کر سکیں۔ کچھ لوگ "ذا کنٹر بود" "Dr. Bodo" کی طرح فوری طور پر فیصلہ کر لیتے ہیں کہ وہ آئندہ کورس میں شریک ہو جائیں گے۔ جبکہ کچھ لوگ "ڈاکٹر شالیلہ" "Dr. Shalila" کی طرح تجوہ باتی علاج کے بعد ریکی سیکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے حضرات کی قائم کا فیصلہ کرنے میں ایک سال یا اس سے زیادہ عرصہ گزاردیتے ہیں۔

ریکی کافی اتنا آسان ہے کہ اسے نوجوان بھی دو تین دنوں میں سیکھ لیتے ہیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ دل اور دماغ میں ریکی کو اپنی ذات اور دوسروں کی بہتری کے لئے استعمال کرنے کی تلاش نہ خواہش موجود ہو جس کے بعد آپ خود ریکی کے سیمنار میں شریک ہو کر اپنی اس خواہش کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

ریکی کی ابتدائی روایت کے مطابق اس کے درجے (Degrees) ہیں اس کے بعد ماہر ریکی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ریکی کی عالمی تنظیموں نے اس ترتیب کے مطابق سال 1983 سے مسلسل عمل کیا ہے۔ ریکی کے پہلے درجے میں تربیت حاصل کرنے والا اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ باتھوں کے استعمال سے اپنے آپ کو یا دوسروں کو ریکی منتقل کر سکے۔ دوسرے

اس لئے اگر آپ شعوری طور پر اس کے بہاؤ کے راغ میں تیرنیں سکتے تو کم از کم اپنے آپ کو آزادانہ طور پر اس بہاؤ کے پر کر دیا جائے کیونکہ بہاؤ کے خلاف تیرنے کی کوشش سے جدائی اور تمہائی بیدا ہوتی ہے جو زندگی کے لئے مفید نہیں ہوتی۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ بے عمل ہو کر زندگی کی دوڑ میں حصہ لینے کی کوشش چھوڑ دیں لیکن مقابلہ اور لڑائی کرنے اور مکمل طور پر بے عمل ہو جانے میں بہت فرق ہے اور کسی چیز کے ثابت پہلو کو دیکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ پہلے اپنے "Fixed notions" یعنی پہلے سے پختہ خیالات سے آزاد ہو کر مشاہدہ کیا جائے۔

☆☆☆

☆ اس کائنات میں اور ہماری اپنی زندگیوں میں بے شمار ایسے واقعات ہوتے رہتے ہیں جن کی سائنسی وضاحت موجود نہیں ہوتی۔ اس لئے یہ ضروری نہیں کہ ہر بات کے لئے ایک سائنسی ثبوت بھی موجود ہو یا اس سے فائدہ لینے کے لئے اس پر اعتقاد بھی قائم ہو۔ ریکی کے بارے میں اعتقاد بڑھانے یا سائنسی وضاحتیں موجود نہ کی جائے یہ بہتر ہو گا کہ ریکی کی استعمال کی جائے جو اپنی افادیت خود ثابت کر دے گی جس کی وجہ سے یقین بھی خود بخود پختہ ہو جائے گا۔



درجے میں ایڈوائس تریت دی جاتی ہے جس سے فاسطے پر رہنے والے کو بھی ریکی دی جاسکتی ہے۔ عام طور پر بہلی ڈگری کے سیناری میں زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے 10 سے 25 شرکاء حصہ لیتے ہیں جن میں طبی شعبہ سے وابستہ افراد کے ملاوہ گھر بیوی خواتین، طالب علم اور دوسرے شعبہ بات کے افراد ہا تخصصی عرصہ لے سکتے ہیں۔ سینارکا ماحول فرحت بخش ہوتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں شرکاء اس نئے تجربے کو حاصل کرنے اور اس طاقت سے فائدہ اٹھانے کا فضل کر لیتے ہیں۔ بہلی ڈگری کے سیناری میں ابتدائی تعاریفی ہیات کے بعد ریکی ماہر چار مرحلے میں سے پہلے مرحلے کا استعمال کرتا ہے۔

ایک بات قابل ذکر ہے کہ ریکی دوسرے طریقہ علاج کی طرح نہیں پڑھائی جاتی بلکہ ریکی ہر انسان کے اندر موجود ہے کیونکہ ریکی ہی دراصل زندگی کی تو انہی ہے۔ ریکی کے چاروں روایتی مرحلے میں تریت پانے والے کی اندر ونی طاقت حیات "Vital Power" میں شفا کو بخانے کا عمل کیا جاتا ہے جس کے بعد ریکی کی طرف نہیں پڑھائی جاتی بلکہ میں شفا کو بخانے کا بہاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ اسی کا نام Attunement ہے جس کے موقع پر ہر شخص کے تاثرات مختلف ہوتے ہیں جنہیں الفاظ میں بیان نہیں کیا جاسکتا اور بہت سے لوگ اس کیفیت کو بیان کرنے سے بھی کھرا تے ہیں لیکن اس میں شکن نہیں کیا جائے کہ اس عمل سے گذرنے کے بعد استاد اور شاگرد کا ایک تعلق قائم ہو جاتا ہے جو ریکی پر عمل کرنے کے لئے ضروری ہے کیونکہ یہ صرف یہ کہ شاگرد کو ہر مرحلے پر استاد کی راہنمائی مل سکتی ہے بلکہ یہ اسلئے بھی ضروری ہے کہ ریکی ماہر ریکی کے روایتی سطہ میں ایک کڑی ہوتا ہے اور ماہروں کے اس سطہ کو بڑی احتیاط کے ساتھ محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ ریکی کا اصل علم اپنی اصلی طاقت میں برقرار رہ سکے۔ اس طرح یہ یعنی سے کہا جاسکتا ہے کہ اس طرح ریکی اپنی خالص اور موثر ترین میں سکھائی جاتی ہے۔

پہلے مرحلے سے گذرنے کے بعد آپ کے ہاتھوں سے ریکی کی تو انہی بہنا شروع ہو جاتی ہے اور ریکی ماہر آپ کو دیکھتا چکا ہوتا ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو کس طرح استعمال کریں اور اس

کے اڑات کا کس طرح مشابہ کریں۔ جب بعد ☆ یہ طاقت آپ کی اپنی حاصل کردہ میں آپ اس عمل کی پریکش کریں گے تو آپ کو ایک واضح فرق نظر آئے گا کہ آپ کے ہاتھوں نہیں ہے بلکہ قدرت کی ودیعت سے تو انہی کی ایک طیف فتح منتقل ہو رہی ہے جو (عذایت) کردہ ہے اس لئے اس کے گرم، خوشگوار اور شفا بخش ہے۔ تریت کے استعمال میں جس قدر نیک نیچی اور مختلف مراحل کے دوران آپ کو اپنے ہاتھوں کو خلوص ہو گا اسی قدر اڑات زیادہ مفید دوسرے شفیع کے جسم کے اوپر مختلف مقامات پر اور در در روس ہو گئے۔

رکھنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے جو کہ ابتدائی سادہ اور آسان ہے۔ اس کے بعد شرکاء مجلس موسیقی کے خوشگوار ماحول میں ایک دوسرے پر اسے استعمال کرنے کی پریکش کرتے ہیں۔ ان ابتدائی تجربات کے دوران بعض شرکاء کا رہنگل انجامی نیز معمولی ہوتا ہے جب کہ کچھ لوگ محض فرحت بخش احساس سے دوچار ہوتے ہیں اس کے بعد شرکاء آپس میں اور اپنے ماہر کے سامنے اپنے احساسات کا انطباق بھی کرتے ہیں۔ سینارکے دوران ہی آپ محوس کرتے ہیں کہ شرکاء کے چہروں کے اڑات بدلت جاتے ہیں۔ وہ پہلے سے زیادہ خوش، صحتمند اور جوان لگتے ہیں۔ اس وقت اگر وہ شیشہ میں اپنا ہنگل و یکھیں تو ان پر یہ ظاہر ہو گا کہ غیر معمولی طور پر خوشی کے احساس سے بھر پور دا ہنکھیں اسے دیکھ رہی ہیں۔ اس سینارک کے ختم ہونے سے پہلے ہی خوبصورت فرشت ڈگری سر پیٹھیکیت اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ آپ نے صرف ہاتھوں کے استعمال سے اپنی ذات اور دوسروں کے علاج کی صلاحیت حاصل کر لی ہے۔ اس صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے نہ صرف روزمرہ استعمال ہونے والی ادویات کی اثر انگیزی بڑھائی جاسکتی ہے بلکہ خوارک کے ثبت اڑات کو تقویت بھی دی جاسکتی ہے حتیٰ کہ اسے کامیکس پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے وہ زیادہ موثر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ تو انہی جانوروں اور پودوں کو بھی کامیابی کے ساتھ منتقل کی جاسکتی ہے۔

ساری زندگی برقرار رہتے ہیں اور جب ضرورت پڑے اس حیرت انگیز طاقت کو استعمال میں لا یا جا سکتا ہے۔

جب آپ دوسروں پر ریکی اسٹیمیل کرتے ہیں تو اس کے اثرات آپ پر بھی پڑتے رہتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ محسوس کرتے ہیں کہ کوئی نئی طاقت آپ کو زیادہ سے زیادہ راہنمائی فراہم کر رہی ہے۔ بہت کم لوگوں میں یہ تاثر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ کچھ عرصے کے بعد ریکی سے ماہوس ہو جاتے ہیں اور اس کے استعمال کو قبی طور پر ترک کر دیتے ہیں۔ ہمارے ایک دوست نے مجھے عرصے تک ملاج کرنے کے بعد یہ محسوس کیا کہ اس کے ملاج سے دوسرے لوگوں کو تو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس کی اپنی کمرکاری جو کافی عرصہ پہلے مرافقوں کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہو گیا تھا، وہ دوبارہ سر اخخار ہا ہے۔ اس نے کچھ عرصے کے لئے دوسروں کو ریکی دینا بند کر دی اور اپنے اور تو قبیطہ مرکوز کی جس کے نتیجے میں اس کا درد ختم ہونے لگا اور چند دنی دنوں میں درد سے نجات مل گئی۔ اگر آپ کو بھی کبھی اس قسم کی صورت حال کا سامنا ہو تو محض اپنے اندر وہی احساسات پر عمل کریں جس سے مسئلہ خود بخوبی حل ہو جائے گا۔

ابتدائی چند مہینوں کی پریکش کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ریکی کی کسی نئی جہت کو سمجھا جائے یا طریقہ ملاج کے منور ہونے کو ہر یہ بڑھا جائے تو اس کے لئے ریکی کی یکینی ڈگری حاصل کی جاسکتی ہے۔ یہ ریکی ماشر کا کام ہو گا کہ وہ یہ دیکھے کہ کس آدمی کو یکینی ڈگری کے کورس میں شرکت کرنی چاہیے اور کون ابھی پہلی ڈگری والی ریکی کو ہر یہ مدت کے لئے استعمال کرتا ہے۔ یکینی ڈگری کا کورس چند دنوں پر پھیلا ہوتا ہے جس میں بہت کچھ سیکھنا پڑتا ہے۔ جن میں سے ذاتی یعنی "Dr. Usul" کی مرتب کردہ علامات (Symbols) کو یاد کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ انہیں لکھنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ اس کے لئے عام طور پر چھوٹے گروپوں میں تربیت دی جاتی ہے اس درجے کے بعد آپ کے ملاج میں زیادہ اثر پیدا ہو جاتا ہے اور دماغی طریقہ ملاج سے آپ نہ صرف کسی دور بیٹھے ہوئے شخص کا ملاج کر سکتے ہیں بلکہ غیر حاضران خفایا لی کا طریقہ بھی

ریکی کے یہ سینیار مخفی شہروں میں باقاعدہ دفعے دفعے کے ساتھ منعقد ہوتے رہتے ہیں جس کی تفصیل ریکی ماڈلوں سے حاصل کی جاسکتی ہے یا ریکی ایسوی ایشن سے بھی معلومات مل سکتی ہیں اور اس کے بعد آپ اپنی سہولت کے مطابق اس میں حصہ لینے کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بارے 10 یا زیادہ ہم خیال لوگوں کا اس قسم کے کورس میں شریک ہونے کے لئے آئھا کر سکتیں تو ریکی ماڈل آپ کے پاس آ کر تربیت دینے کے لئے تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے صرف ایک فوٹو لینگ بیبل اور کسل کی ضرورت ہوتی ہے اور بہتر یہ ہوتا ہے کہ تربیت کے دوران اور اس کے بعد نہ تنہ کھلقدرتی بس استعمال کے جائیں۔ جب آپ ریکی کی پہلی ڈگری حاصل کر لیتے ہیں تو اسے آزمائے کا درود ضرور ہو جاتا ہے۔ ہر آدمی کے ذہن میں ایسے افراد کا خاکہ ہوتا ہے جن کا وہ ملاج کرنا چاہتا ہے چاہے وہ اس کی بہن کا نوزاں نیڈہ (چھوٹا) پچھہ ہو یا دادی اماں کی نوٹی ہوئی ہمگ کا مسئلہ ہو، کسی نوجوان لڑکی کو ماہوری کی شکایات ہوں یا کسی سماجی کی وفا فو قائمیت کی عادت یا پڑوی کے انحرافات ہوئے کہتے کی تکلیف ہو، ہر شخص کو اپنے ارادگرد ایسے ضرورت مددیں جاتے ہیں جو اس کا "اجتناد مشق" بننے کے لئے تیار ہوتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جہاں آپ کو اپنی حاصل کردہ مہارت کو مسلسل استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور ابتدائی چند میگرہ نہاد اتحاد ہو جانے کی وجہ سے اور خود اپنے جسم کا اندر گھرے اور خون ٹھوار تجوہ بے سے اپنے ہاتھوں کو خفایا لی کے عمل میں استعمال کرنے کی خواص افزائی ہوتی رہتی ہے۔ یہ طاقت آپ کی اپنی حاصل کردہ نہیں ہے بلکہ قدرت کی ودیعت (عجایت) کردہ ہے اس لئے اس کے استعمال میں جس قدر یہی نہیں اور خلوص ہو گا اسی قدر را شاست زیادہ مفہیم اور دوسرے ہو گے۔

ایک اور بات کا علم بہت ضروری ہے کہ آپ ریکی کا استعمال بھتنازیادہ کریں گے، آپ کے ہاتھوں سے بننے والی طاقت میں تقویت حاصل ہوتی رہے گی اس لئے ریکی کو اپنے اور دوسروں کے قائدے کے لئے بھتنازیک استعمال کیا جائے۔ ایک دلپیٹ بات یہ بھی ہے کہ بعض اوقات آپ کو مجھے عرصے نکل ریکی استعمال کرنے کا موقع نہیں ملتا لیکن پھر بھی اس کے اثرات

## بَابُ نُمْرُ 6

﴿ رِیکیٰ کے عملی استعمال کا تعارف ﴾

### Practical introduction of use of Reiki

اب ہم آپ کو ریکی دینے کے متعلق عمومی قوانین اور اصولوں سے آگاہ رہنا چاہتے ہیں۔ ریکی کے بارے میں پہلے سینیار کے دوران ریکی علاج دینے کے لئے مختلف پوزیشنوں کا ذکر کیا گیا ہو گا کہ جسم کے کس حصے کو کس انداز سے ریکی دی جاسکتی ہے۔ زیادہ استعمال ہونے والی 15 سے 20 کسی مریض کا اگرا بندامیں کم جسمانی پوزیشنوں کے علاوہ بعض مخصوص اضافی پوزیشنیں بھی از کم چار متواتر دنوں میں علاج کیا ہوتی ہیں اور یہ سارے کے سارے مقامات جائے تو نتائج زیادہ بہتر ہوتے ہیں اتنے آسان اور منطقی ہوتے ہیں کہ کسی بھی اور اس کے ذریعے سب سے بڑا فائدہ شخص کے لئے ان کا چند دنوں میں یاد کر لینا یہ ہو گا کہ مریض کے جسم سے اندر لوٹی زیادہ مشکل نہیں ہو گا۔ اسی طرح بعض زہر یا مواد خارج ہو جائے گا اور جسم سینیاروں میں کچھ خاکے بھی تقسیم کے ریکی قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں یا بعض کتابوں سے اسکی تصویریں مل جائیں جن میں جسم کے مختلف حصوں پر ریکی استعمال کرنے کے مفہید

استعمال کر سکتے ہیں جس میں کسی مریض کو دیکھنا یا چھوٹا ضروری نہ ہے۔ ان طریقوں کے بارے میں تفصیلات باب نمبر 10 اور 11 میں دی گئی ہیں۔ سینڈڈ گری حاصل کرنے کے بعد آپ کو علاج میں زیادہ سہولت ہو جاتی ہے اور اس کے اثرات میں زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ سینڈڈ گری کو سر زمکن کے بارے میں مزید معلومات اپنے ریکی مائز سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

سینڈڈ گری حاصل کرنے کے بعد کبھی آپ کے دل میں یہ خیال بھی آ سکتا ہے کہ آپ خود بھی ریکی کی تربیت دیتے ہیں اس طبق پر ریکی کی "ماسٹر ڈگری" کے لئے درخواست کی جاسکتی ہے۔ ریکی کے دنوں اور دوں میں ماسٹر ڈگری کی فیس بہت زیادہ ہے جس سے اس کی اہمیت واضح ہوتی ہے، لیکن قدیم زمانے کے حکماء جو طویل جدوجہد اور ریاضتوں سے ایک فن کی تحریک کرتے تھے، آج تھوڑے وقت میں لیکن نہ تنہ زیادہ فیس دے کر یہ مقصد آسانی سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور آنکھوں کی کامیابیوں کے مقابلے میں یہ خرچ زیادہ نہیں ہے۔

ریکی کی عالمی تینکروں نے چلی اور دوسرا ڈگری اور اس کے بعد ماسٹر ڈگری کے لئے جو شرکاً مقرر کی ہیں ان پر سال 1983ء سے عمل ہو رہا ہے لیکن اب عالمی طور پر تربیت کے اس نظام اور ڈگریوں کی تعداد میں تبدیلی لانا تازہ یغور ہے جس کے بارے میں مزید تفصیلات اس کتاب کے آخر میں دیے ہوئے پتے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اس صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے نہ صرف روزمرہ استعمال ہونے والی ادویات کی اثر انگیزی بڑھائی جاسکتی ہے بلکہ خوارک کے ثابت اثرات کو تقویت بھی دی جاسکتی ہے حتیٰ کہ اسے کامیکس پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے وہ زیادہ موثر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ تو اتنی جانوروں اور پودوں کو بھی کامیابی کے ساتھ منتقل کی جاسکتی ہے۔

تباہ کر آمد ہوئے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ ان مقامات میں پر ریکی دی جائے یا کسی مخصوص ترتیب سے علاج کیا جائے۔ مقام کے تبدیل کرنے یا ترتیب بدل جانے سے علاج کی تباہ ہر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا بلکہ بھر تباہ کا حوصلہ افزائ تجوہ کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ابتدائی دور میں ترتیب کا خیال رکھا جائے۔ مثال کے طور پر ایک نیا معالج جب یہ محسوس کرتا ہے کہ ایک خاص مقام پر ریکی دینے کے بعد ترتیب میں اگلا مقام کہاں ہو گایا ترتیب میں کوئی ایک پوزیشن بھول جائے تو ایسے وقت میں کتابوں یا خاکوں سے مشورہ لینے کی بجائے معالج کے لئے ضروری ہے کہ وہ مریض پر اپنی توجہ مرکوز رکھے اور ان پریشانیوں کے بغیر جہاں جہاں تکلیف بتائی گئی ہو دہاں ریکی کا استعمال جاری رکھا جائے۔ بہت سے ریکی ماسٹر قویٰ مشورہ دیتے ہیں کہ علاج کے دوران آپ اپنے اندر وہی احساسات اور خیالات سے راہنمائی حاصل کریں اور ہاتھوں کو علاج کے لئے ان مقامات پر استعمال کریں جہاں وہ اندر وہی احساس کے ذریعے جانا پسند کریں۔ عام حالات میں جہاں درد یا تکلیف ہو دہاں ریکی دینا اور توجہ مرکوز کرنا ضروری ہوتا ہے۔ لہذا ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ کسی مخصوص طریقے پر حقیقی سے عمل کرنے کی بجائے ہر مریض کی تکلیف اور اپنے اندر وہی خیالات کے ذریعے علاج پر توجہ دیں۔

کسی مریض کا اگر ابتدائی میں کم از کم چار متواتر دونوں میں علاج کیا جائے تو تباہ زیادہ بھتم ہوتے ہیں اور اس کے ذریعے سب سے بڑا فائدہ یہ ہو گا کہ مریض کے جسم سے اندر وہی زبردیاں مواد خارج ہو جائے گا اور تمہری کسی قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے گا۔ اس لئے ہم عام طور پر مشورہ دیا کرتے ہیں کہ علاج کے اس مرحلہ میں مریشوں کو بہت زیادہ پانی یا چائے استعمال کرنی چاہیے تاکہ جسم کے اندر سے زبردیے اثرات خارج ہونے میں مدد مل سکے اور زبردیے اثرات نے علاج کو قبول کرنے کے لئے جو مراحتی رہیں، تباہ ہوتا ہے اس سے چھکارا حاصل ہو جائے۔

علاج شروع کرتے وقت بہتر یہ ہوتا ہے کہ پہلے ابتدائی پوزیشنوں پر ریکی دی جائے

اور زیادہ تکلیف والے حصے کو بعد میں علاج دینے کے لئے چھوڑ دیا جائے تاکہ ان پر زیادہ وقت اور توجہ صرف ہو سکے۔ ایک عام اصول کے مطابق ہر پوزیشن کو 3 سے 5 منٹ تک ریکی دی جائے اور زیادہ تکلیف والے مقامات کو 10 سے 20 منٹ تک زیر علاج رکھا جائے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے یہ دیکھا جائے کہ علاج کے لئے مناسب وقت موجود ہے یا نہیں۔ جلدی جلدی علاج کو روئی طور پر گزار دینے سے مطلوب تباہ حاصل نہیں ہو سکتے۔ یہ بھی خیال رکھا جائے کہ علاج کے دوران بہتر ماحول کی موجودگی بھی علاج کی افادیت کے لئے ضروری ہے۔ عام طور پر مریض کے دوران از کم ایک گھنٹے کا وقت درکار ہو گا البتہ بعض پر اپنی بیماریوں اور زیادہ بیمار افراد کے لئے کم از کم ایک گھنٹے کا وقت درکار ہو گا۔ اس وقت کو فرمودہ بڑھایا جاسکتا شروع میں 20 سے 30 منٹ سے زیادہ علاج نہ کیا جائے۔ اس وقت کو فرمودہ بڑھایا جاسکتا ہے جس کے لئے مریض کی برداشت اور علاج کی افادیت کو جیش نظر رکھانا چاہیے البتہ پہلوں کے لئے 10 سے 20 منٹ کا علاج کافی سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ضروری نکات مندرجہ ذیل ہیں:-

اپنی گھری یا انگوٹھیوں کو علاج سے پہلے اتار دیا جائے۔

☆ علاج سے پہلے اور علاج کے بعد اپنے ہاتھوں کو جاری پانی سے دھویا جائے۔

☆ مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے جوئے اتار دے اور جسم کے پہلوں یا ہاتھ میں مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے جوئے اتار دے اور جسم کے پہلوں یا ہاتھ میں دالی چیزوں کو کچھ ڈھیلا کر لے۔ مثلاً پینی، نائلی یا کربنڈو غیرہ لیکن چونکہ ریکی نے جسم کے اعضا میں سے گذرنا ہوتا ہے اس لئے کپڑوں، چینیوں، ٹھیوں، پیستروں اس کی قسم کی دوسری چیزوں کو کمبل طور پر ہٹانا ضروری نہیں ہے۔

☆ مریض کے لئے بہت ضروری ہے کہ وہ علاج کے دوران اپنی نانگیں ایک دسرے کے اوپر نہ رکھ کیونکہ اس سے تو نانی کے گذر نے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

☆ مریض اپنے بازوؤں کو جسم کے ساتھ ملا کر ڈھیلا چھوڑ دے اور اگر اسے پہٹ کے مل لیٹنا پڑے تو بازوؤں کو Fold کر کے سر کے نیچر رکھا جاسکتا ہے۔

جب علاج دینے والا اپنے ساتھ مریض پر رکھتے تو مریض کے جسم پر زور نہیں پڑتا  
چاہیے۔

اگر بعض اوقات حالات اس طرح ہوں کہ مریض کے جسم کو چھوٹا ملکن نہ ہو (مثلاً جلنے  
کی صورت میں یا زخم لگ جانے کی حالت میں زخمی حصے کو چھوٹا مناسب نہیں ہوتا) تو  
ان حالات میں علاج دینے والا اپنے ساتھوں کو مریض کے جسم سے چند سنتی میز کے  
فاسطے پر رکھ سکتا ہے۔ عام طور پر جسم اور باتھوں کے درمیان زیادہ سے زیادہ فاصلہ 2  
ائچے تک ہوتا ہے کی موتشر طریقے سے دی جاسکتی ہے۔

علاج دینے والا علاج کے دوران اپنے ساتھ کی الگیوں کو جوڑے رکھے۔

ہر پوزیشن پر کم از کم 3 سے 5 منٹ تک رکھی دی جائے۔

یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ بعض اوقات علاج دینے والے کو اپنے باتھوں سے رکی  
تو انہی کے بینے کا گرم احساس نہیں ہوتا لہذا اس کا یہ مطلب نہیں کہ رکی کی تو انہی موجود  
نہیں ہے یا وہ مریض کے جسم میں منتقل نہیں ہو رہی بلکہ اس کا تعلق زیادہ تو مریض کے جسم کی  
ضروریات اور قبولیت پر محصر ہوتا ہے۔

علاج کے بعد اگر ملکن ہو سکے تو مریض کو کچھ دیر کے لئے آرام کرنے کا موقع دیا  
جائے۔ یہ وقت اس کے لئے بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ علاج کے دوران جو تو انہی اس کے جسم میں  
سرایت کر گئی ہے اسے سکون کے ساتھ مطلوب مقام تک بہتی کرائی کرنے کا موقع مل جانا چاہیے۔  
رکی علاج کے لئے مریض اپنے معان کا شکریہ ادا کر سکتا ہے جاہے علاج سے پہلے یا علاج کے  
بعد اور یہ بھی جانا ضروری ہے کہ جتنا آپ دوسروں کو رکی دینے کا تجربہ کریں گے اتنا ہی آپ کے  
اپنے جسم کے اندر رکی تو انہی کا بہاؤ زیادہ برداشت چلا جائے گا۔

## باب نمبر 7

### ﴿ اپنا علاج خود کرنا ﴾

### Treating Yourself

شائد دنیا میں علاج کا کوئی دوسرا طریقہ اپنا علاج خود کرنے میں رکی سے زیادہ آسان  
نہیں ہو گا کیونکہ آپ جہاں کہیں بھی ہوں، رکی آپ کے ساتھ ہوتی ہے اور اس کے لئے کسی قسم  
کے اوزار یا امداد کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کہیں بھی درد محسوس کرتے ہیں یا طبیعت خراب ہو  
جاتی ہے یا تحکماں محسوس ہوتی ہے یا خوف کی حالت میں ہوں تو آپ اپنے آپ کو فوری طور پر  
رکی کی تو انہی استعمال کر کے سکون پہنچا سکتے ہیں اور اس تو انہی کے ذریعے اپنی طاقت میں اضافہ  
کر کے اپنی حالت بحال کر سکتے ہیں۔ لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنا علاج غیر معمولی حالات  
میں نہ کریں۔ پہلی ڈگری کی رکی حاصل کرنے کے بعد آپ کی زندگی کی بیڑی اس حد تک چارخ  
ہو جاتی ہے کہ آپ اپنے آپ کو ہر روز رکی دے کر بہت ساری بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔  
اس طرح دصرف یہ کہ آپ اپنے آپ کو کسی تکلیف کے آئنے سے پہلے محفوظ کر لیتے ہیں بلکہ آپ  
کی رو ہانی طاقت بھی ترقی کر سکتی ہے اور اس طرح آپ زندگی کو ایک نیجی جہت دے سکتے ہیں۔  
بہت سے لوگ جو رکی کی سیناروں میں حصہ لیتے ہیں ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اس  
کے ذریعے اپنا علاج خود کرنے کے قابل ہو سکیں۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ رکی عام طبی طریقہ علاج  
کے ساتھ ایک مقابل قدرتی طریقہ علاج ہے اور اس طرح وہ اس تو انہی کو علاج کے مقصد کے  
لئے استعمال کرتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے لوگ ایسے بھی ہیں جو رکی کو صرف اس لئے پسند کرتے  
ہیں کہ اس کے ذریعے گہری اور پر سکون نیندا آ جاتی ہے۔ لہدار رکی کو استعمال کرتے ہوئے بہت

سے لوگ اپنے درد، بیماری، کمزوری اور پریشانی سے بچنے کا وسیع مدد کرنے والے اس طرح دہ دوبارہ زندگی اور جسمانی صحت سے ملاماں ہو سکتے ہیں۔

"ڈاکٹر شالیلہ" Dr. Shalila "نے جب ریکی کا پہلا کورس مکمل کیا تو اس کے ساتھ ایک عجیب اور لچک پر اتفاق ہیش آیا۔ ان دنوں میں اسے آنسوؤں کی تکمیل تھی تو وہ اپنے معدے کو آرام پہنچانے کے لئے ہر رات ہونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو پیٹ پر رکھ کر اپنے آپ کو ریکی دیا کرتی تھی۔ کچھ دنوں کے بعد اس نے دیکھا کہ پیٹ پر پین سے موجود ایک ہر کالا اس غائب ہو چکا ہے اور وہاں ایک گلابی رنگ کا چھوٹا سادا غس اس بد نمائی کی یاد دلانے کے لئے موجود تھا۔ جس سے یہ ظاہر ہوا کہ باوجود اسکے کہ وہ اپنی آنسوؤں کی تکمیل کا علاج کرنا چاہتی تھی لیکن ریکی کی تو انکی نئی نیم محسوس طریقے سے اسے اس بد نمائی سے بھی بچنے کا دردلا دیا۔ اس طرح اپنے آپ کا علاج دیتے ہوئے جسم کی ان بیماریوں کا علاج بھی ہو جاتا ہے جس کا ہم شعوری طور پر علاج کرنے پر زیادہ توجہ نہیں دیتے۔

اپنے آپ کو ریکی دیتے وقت آپ ہاتھوں کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے دوسرا سے ہر یہ ٹھوٹوں کو مطابق اندرونی رہنمائی کے ساتھ اسی طرح دوسرے ہر یہ ٹھوٹ دینے کے لئے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ بنیادی اصولوں کو میانے رکھتے ہوئے جسم کے طرح اور اتنی ہی درد محسوس پر کم از کم 3 سے 5 منٹ کے لئے ریکی دیتے ہیں جیسے میکر ریکی کا استعمال کیا جائے البتہ زیادہ دوسروں کو دی جاتی ہے۔ اپناعلاج کرتے تکلیف والے مقامات پر 10 سے 20 دقت کر کا اوپر والا حصہ مسائل پیدا کرتا۔ منت یا اس سے بھی زیادہ وقت کے لئے ہے کیونکہ اسے ہاتھوں کے ذریعے چھر ریکی دی جاسکتی ہے۔

کر ریکی دینا مشکل بعض لوگوں کو اپنے پاہل کے بعض حصوں کو ریکی دینا مشکل ہوتا ہے لیکن ان مسائل کا حل اس وقت دستیاب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح پاہل کے بعض حصوں کو ریکی دینا مشکل ہوتا ہے لیکن ان مسائل کا حل اس وقت دستیاب ہو جاتا ہے۔

جاہا ہے جب آپ ریکی کی دوسرے درجے کی تربیت حاصل کر کے جسم کے ان مقامات کو بچوئے بخیر ریکی سے فائدہ دے سکتے ہیں۔ شروع میں یہ بات مخفی خیال ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ طریقہ بھی بہت موثر ہے اور دماغ کے ذریعے بھی اپناعلاج اسی طرح کیا جاسکتا ہے جیسے ہاتھوں کو استعمال کر کے کسی تکلیف کو دور کیا جاتا ہے۔ اب تم آپ کو ریکی کے ذریعے اپناعلاج خود کرنے کا آسان طریقہ بتاتے ہیں۔

آرام سے لیٹ کر یا بیٹھ کر سب سے پہلے اپنے سر سے علاج کا آغاز کریں اور زمیں کے ساتھ اپنے ہاتھ اپنے سر کی مختلف پوزیشنوں پر رکھیں تا کہ ریکی کی تو انکی کا بہاؤ جاری ہو جائے۔ پھر آہستہ آہستا پہنچانے ہاتھوں کو جسم کے دوسرے حصوں تک لا جائے اور اپنے دل، ہجرتی اور معدہ کے مقامات پر ریکی دی جائے۔ ہر مقام پر کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ریکی کا استعمال کیا جائے البتہ زیادہ وقت والے مقامات پر 10 سے 20 منٹ یا اس سے بھی زیادہ وقت کے لئے ریکی دی جائے۔ اپنے جسم پر استعمال کیا جائے جیسے دوسرے مریضوں کو ریکی دیتے ہوئے اندروںی رحمات کے مطابق اپنے ہاتھوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اپناعلاج کرنے کے لئے بہترین وقت وہ ہوتا ہے جب آپ سونے کے لئے لیٹتے ہوں کیونکہ اس طرح ملنے والی تو انکی سے رات کے لئے دوست میں جسم کو بھی فائدہ ملتا ہے اور پر سکون فینڈ بھی گہری آتی ہے۔ خود اپناعلاج کرنے کے لئے یہ چند طریقے بتاتے گئے ہیں اور جلد ہی آپ خود اپنے تجربے سے اور بھی بہت سے طریقے یکھ لیں گے۔



## بَاب نُمْبَر 8

### ﴿ علاج کا آسان ترین طریقہ ﴾

#### Quick Means of Treatment

بھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ آپ کسی کو رکندا بنا جاتے ہیں لیکن وقت کی کمی کے باعث آپ مناسب طریقے سے رکنی نہیں دے سکتے۔ ہو سکتا ہے آپ کا کوئی دوست کسی میٹس سے آدھ مخض پہلے آپ کے پاس آئے اور آپ کے رکنی والے ہاتھوں کے پر سکون اثر سے فائدہ لیا جائے یا آپ کے ساتھ ریل گاڑی کے ذمے میں سفر کرنے والے کسی ساتھی کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے یا ایسے بھی ہو سکتا ہے کہ رکنی کی تلاش میں آنے والے آدمی کے پاس تو وقت موجود ہے لیکن آپ کو کہیں پہنچنے میں جلدی ہے۔ ان حالات میں آپ رکنی کا جلد استعمال ہونے والا طریقہ اختیار کر سکتے ہیں جس میں رکنی کی اہم ترین پوزیشنوں کا علاج شامل ہوتا ہے۔ اگرچہ تکمل آرام کے لئے تکمل علاج کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بسا اوقات علاج نہ ملنے کے مقابلے میں جزو اعلاج مل جانا بھی مفید ہوتا ہے۔ البتہ آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے مریض کو یہ تاثر نہ دیا جائے کہ آپ جلدی میں ہیں۔ جو تھوڑا بہت وقت موجود ہے اسے علاج دینے میں سکون اور آرام کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ کبھی کبھی یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مختصر علاج کے بھی مجبوب وغیرہ نتائج نہیں۔ شامکدری اس لئے ہوتا ہے کہ تم صرف لبے علاج سے ہی اچھی توقعات دا بستے کے ہوتے ہیں۔ مختصر علاج کے لئے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

☆  
ممکن ہو سکے تو مریض کو بخادیا جائے اور علاج کے لئے 7 مقامات پر  
رکنی دی جائے۔

اپنے ہاتھ مریض کے کندھوں پر زمی سے رکھ دیں۔	ہپلی پوزیشن:-
پھر اپنے ہاتھ مریض کے سر پر رکھ دیں۔	دوسری پوزیشن:-
اپنا ایک ہاتھ مریض کی گردن پر لمبا سایہ سر کے نچلے حصے اور ریز ہدی کی بڈی کے اوپر والے حصے پر رکھ دیں جبکہ دوسرا ہاتھ مریض کی پیشانی پر رکھیں۔	تیسرا پوزیشن:-
ایک ہاتھ مریض کی ریز ہدی کی بڈی کے ساتوں اہم حصے پر رکھے ہوئے ہوئے پر پونچی پوزیشن:-	پانچویں پوزیشن:-
رکھ دیں اور دوسرا ہاتھ گردن کے نچلے حصے پر رکھیں۔	اوپنچائی پر رکھیں۔
ایک ہاتھ مریض کے سینے کی بڈی کے اوپر اور دوسرا اس کی کمر پر اسی پوچھنی پوزیشن:-	چھٹی پوزیشن:-
ایک ہاتھ مریض کے معدے پر اور دوسرا اس کی پشت پر اتنی تھی اوپنچائی پر رکھیں۔	ساتوں پوزیشن:-
ایک ہاتھ پیٹ کے نچلے حصے پر اور دوسرا اس کی پشت کے نچلے حصے پر اسی اوپنچائی پر رکھیں۔	

یہ بات بھی مختلف تجربات سے ثابت ہوئی ہے کہ رکنی حادثات اور اچانک ہونے والے واقعات میں First Aid یعنی ابتدائی طبی امداد کے طور پر بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں ایک ہاتھ مریض کے معدے پر اور دوسرا ہاتھ اس کے گردوں پر رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے بعد دوسرے ہاتھ کو آہستہ آہستہ کندھوں کے بیرونی کناروں کی طرف بڑھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔



## باب نمبر 9

### ریکی کے ذریعے بچوں کا علاج

#### Using Reiki for Babies

ریکی دینے کے قدرتی اور خونگوار طریقوں میں سے سب سے زیادہ اچھا اور موثر طریقہ ہوتا ہے جب کوئی ماں اپنے بچے کو ریکی دے۔ چونکہ ہر ماں اپنے بچے کو انجامی محبت اور شفقت کے ساتھ ریکی کی طریقہ علاج سمجھتی ہے تو اگر اسے ریکی صرف بیماری سے آرام آجائے تو وہ اپنے بچے کو ریکی کی توانائی سے بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے چھوٹی مولیٰ تکنیکیں اور درودوں ہو جاتے ہیں لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض شدید بیماریوں میں بھی ریکی انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ریکی ہر حالت میں ہر مریض پر ثابت اور خونگوار اثر چھوڑتی ہے اور درود سے کراہتا ہو امریں ریکی کی توانائی کے ذریعے آرام سے ہو جاتا ہے۔

یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے ان بچوں کا بھی علاج ہو سکتا ہے جو آپ کے اپنے بچے ہوں۔ لیکن، بہتر یہ ہوتا ہے کہ بچوں کے والدین اور خصوصاً میں اپنے بچوں کا علاج خود کرنا شروع کر دیں تو وہ اپنے بچے کا تعاون اور اعتماد حاصل کرنا بہت اور ذاکرتوں کی ذمہ داری کو بھی کم ضروری ہوتا ہے اس لئے ہم اس بات پر زور دیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور کرتے ہیں کہ جو خواتین اپنے بچوں کو آپ کے بچوں کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان پاک علاج کے لئے لائیں، انہیں بتایا جائے کہ کے والدین کی ریکی کی توانائی میں بھی ریکی سینوار میں حصہ لے کر ریکی کی تربیت حاصل اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

ایک ماں بننے والی خاتون ریکی کے ذریعے اپنے آنے والے بچے کی زندگی کی راہیں

تعین کرنے میں ثابت کردار ادا کر سکتی ہے۔ اس قسم کے بچوں کو اگر پیدا ہونے کے بعد کوئی ایکلیف ہو تو اس کی ماں اپنے آپ کو مجبور نہیں پائے گی بلکہ ہر قسم کے حالات میں اس کے علاج کے لئے مناسب عمل کر کے ریکی کے ذریعے اس کا علاج کر سکتے گی۔ آپ نے اکثر دیکھا ہوا کہ اگر کوئی بچا اپنے آپ کو ریکی کر لیتا ہے تو اسے محبت اور شفقت کے ساتھ زی سے چھوٹا یا جومنا آرام پہنچاتا ہے۔ اگر والدین اپنے بچوں کا علاج خود کرنا شروع کر دیں تو وہ اپنے بچوں اور ذاکرتوں کی ذمہ داری کو بھی کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور بچوں کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کے والدین کی ریکی کی توانائی میں بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے چھوٹی مولیٰ تکنیکیں اور درودوں ہو جاتے ہیں لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض شدید بیماریوں میں بھی ریکی انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ریکی ہر حالت میں ہر مریض پر ثابت اور خونگوار اثر چھوڑتی ہے اور درود سے کراہتا ہو امریں ریکی کی توانائی کے ذریعے آرام سے ہو جاتا ہے۔

یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے ان بچوں کا بھی علاج موجود ہوتا ہے۔ جب کوئی غیر کسی بچے کا علاج خود کرنا شروع کر دیں تو وہ اپنے بچوں کرتا ہے تو بچے کا تعاون اور اعتماد حاصل کرنا بہت اور ذاکرتوں کی ذمہ داری کو بھی کم ضروری ہوتا ہے اس لئے ہم اس بات پر زور دیا کریں کیونکہ ان کے درمیان ایک فطری تعلق ہے اگر والدین اپنے بچوں کا علاج موجود ہوتا ہے۔

ریکی کی طریقہ علاج سمجھو۔ ریکی صرف بیماری سے آرام آجائے تو وہ اپنے بچے کو ریکی کی توانائی سے دینے کا طریقہ نہیں ہے بلکہ اس کے مستقید کر سکتی ہے اور جب بھی وہ بچے کو ذریعے خصوصی طور پر محبت اور شفقت اخراجے یا اسے چھوٹے تو ریکی کے خونگوار بھی منتقل ہوتی ہے جس کی بچوں کو بہت اثرات بچے کی طرف منتقل ہونا شروع ہو ضرورت ہوتی ہے۔

درمیان فطری تعلق گمراہ اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ انسان کا بچا اپنی زندگی کے ابتدائی بھتوں یا ہمیشہ یا سالوں میں جو کچھ سیکھتا ہے وہ ساری عمر کے لئے نقش ہو جاتا ہے۔ جس بچے کو ابتدائی عمر میں بہت محبت اور شفقت میں ہو وہ بچہ بڑا ہو کر اسی قسم کی توانائی اور خوبیاں دوسروں میں منتقل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ الہدار ریکی صرف بیماری سے آرام دینے کا طریقہ نہیں ہے بلکہ اس کے ذریعے خصوصی طور پر محبت اور شفقت بھی منتقل ہوتی ہے جس کی بچوں کو بہت ضرورت ہوتی ہے۔

بکش علاج کرنے کے قابل ہو جائیں گی جو نبہتا کم چیز ہے اور سستا ہو گا اور اس قسم کی ناقول ر صرف اپنے پھوٹ بکھارنے پر سے خاندان کے لئے ریکی کے ذریعے علاج کرنے کے قابل ہو جائے گی۔

کچھ عرصہ قبل ہم ایشیا کے کچھ ممالک کے دورے پر تھے تو ہمارے پاس بہت سی عمر تین اپنے پھوٹ کو علاج کے لئے لائیں کیونکہ اس علاقے میں طبی سہولیات کا فتق ان تھا۔ ان پھوٹ کا علاج کرتے ہوئے ہم نے محسوس کیا کہ جن پھوٹ کو ان کی مائیں دودھ پلانی تھیں ان کا علاج کرنا بہت آسان ہوتا ہے اور ایشیا کے بہت سے ممالک میں دودھ پلانے والی خواتین موجود ہیں۔ ان پھوٹ کا علاج اس لئے آسان ہوتا ہے کہ دودھ پینے کے دروان پنج اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتے ہیں جس سے ریکی کی اثر انگیزی بڑھ جاتی ہے۔

چھوٹے اور نابالغ پھوٹ کے علاج کے لئے اتنا وقت نہیں دینا پایا جائے مبتدا بالغ لوگوں کے لئے درکار ہوتا ہے۔ بعض اوقات چند منٹ کا علاج بھی کافی ہوتا ہے لیکن زیادہ مشکل بیماریوں میں 10 سے 20 منٹ کی ریکی کافی ہوتی ہے۔ ریکی علاج دیتے ہوئے آپ کو خود محسوس ہو جائے گا کہ علاج اثر انداز ہو رہا ہے اور یہ کہ مزید علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر بچے اپنے پاؤں کو حول کر انگلیاں بلا کیں تو یہ اس بات کی ملامت ہوتی ہے کہ علاج ان کے لئے مفید نہ ہو رہا ہے۔

دوسرا سے علاج کرنے والے طریقے کے ذریعے بھی چھوٹے پھوٹ کا علاج ممکن ہے۔ اگر آپ بچے کو گھر پر چھوڑ کر باہر کسی سفر پر جا رہے ہوں یا آپ کو کسی دوسرے کمرے سے بچے کو دوئے کی آواز سنائی دے تو ان حالات میں ہنپی طور پر علاج کرنے کا طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے جس کے بہت ہی خوشنوار اثرات سامنے آتے ہیں۔ خاص طور پر نفیسی مسائل میں جب بچے خوفزدہ ہو یا وہ مسٹر پر پیٹا شک کرتا ہو یا اس پر غشی کے دورے پر ہوتے ہوں تو دماغی طریقہ علاج سے بہت استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ بعض بیدائشی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ لبے عرب سے تک ریکی کے ذریعے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اس صورت میں زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ والدین خود

اپنے پھوٹ کا علاج کریں۔  
پیدائش سے پہلے پھوٹ میں موجود بعض ناقص کا علاج بھی ریکی کے ذریعے ممکن ہے اور اس قسم کے علاج کے لئے بھی ضروری ہے کہ والدین یا ہوئے والی والدہ اپنے ہونے والے بچے کا علاج خود کرے۔ ریکی کے ذریعے غالباً توانائی کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اگر عمومی علاج بھی جاری رکھا جائے تو بہت ساری چیزوں سے بچا جا سکتا ہے اور علاج زیادہ موثر ہو سکتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بحث اور شفقت کے ذریعے ہم اپنی آنکھوں میں کامیابی کے حجج ہوتے ہیں اور ریکی کی توانائی کے ذریعے اس میں اضافہ ہوتا ہے اور یوں ہم اپنی آنے والی نسل اور مستقبل کے زمانے کے لئے اپنی طرف سے اہم کوشش کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔



## ﴿ محبت کے بغیر زندگی ﴾

- ☆ محبت کے بغیر عقیدہ آپ کو بغیر سوچ سمجھے انجمنا پسندی تک لے جاتا ہے۔
- ☆ محبت کے بغیر فرض کی انجام دہی آپ کے اندر حصہ مزاح کو ختم کر دیتی ہے۔
- ☆ محبت کے بغیر جاری ہونے والا حکم اثر پذیر نہیں ہوتا۔
- ☆ محبت کے بغیر ملنے والی طاقت انسان کو "Violent" یعنی سخت پر جوش، بے قابو، تشدد پسند بنا دیتی ہے۔
- ☆ محبت کے بغیر انصاف زندگیوں میں سختی پیدا کر دیتا ہے۔ اور محبت کے بغیر زندگی بیماری کا سبب بن جاتی ہے۔



اے بیٹا افتر اس کے درست تسلیم کرتے ہیں۔ کبھی مرتبہ ایسے بھی ہوتا ہے کہ ہم کسی جیز کے بارے میں سوچتے ہیں اور دوسرا وہی بات کہہ دیتا ہے۔ کبھی کبھی ہم دوسروں کے جذبات کے بارے میں دماغ میں احساس پیدا کرتے ہیں اور دوسرا طرف سے اسی قسم کے جذبات کا انکلپار مشاہدے میں آ جاتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی آدمی کو احساس ہوتا ہے کہ اس کا کوئی رشتہ دار کسی دور دراز علاقے میں کسی تکلیف میں ہوتا ہے اور بعد میں اس خبر کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے۔ اگر خیالات کے ذریعے اس قسم کے واقعات ممکن ہو سکتے ہیں تو ریکی کی قوانینی سے یہاری کام علاج کیوں ممکن نہیں ہو سکا؟ لیکن جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے بھیجے ہوئے خیالات ہمیشہ کے لئے مطلوب نہیں پڑا۔ نہیں کرتے اسی طرح یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ ہر کوئی ریکی کے ذریعے اپنے شفایخ

☆ ہر کوئی ریکی کے ذریعے اپنے شفایخ خیالات بغیر چند لوازمات کے نہیں بھیج سکتا۔ اس کیلئے ایک خاص طریقہ اور مخصوص ترتیب اختیار کرنی پڑتی ہے۔ اگر ہم اس ترتیب اور طریقے سے آگاہ ہو جائیں تو ریکی کو بالکل اسی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے جس طرح نیلیفون کی لائن مل جانے پر دور دراز علاقے میں بات ہو سکتی ہے۔

خیالات بغیر چند لوازمات کے نہیں بھیج سکتا۔ اس کے لئے ایک خاص طریقہ اور مخصوص ترتیب اختیار کرنی پڑتی ہے بالکل اسی طرح جیسے فون کے ذریعے اپنی آواز کو دور دراز بیٹھنے ہوئے آدمی تک پہنچانا ممکن ہوتا ہے۔ اگر ہم اس ترتیب اور طریقے سے آگاہ ہو جائیں تو ریکی کو بالکل اسی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے جس طرح فون کی لائن مل جانے پر دور دراز علاقے میں بات ہو سکتی ہے جاپنی بات کرنے والا کوئی تجربہ کار پروفیسر ہو یا عمر سیدہ دادی جان ہو یا کوئی چھوٹی سی بچہ ہو۔ اگر صحیح نمبر مالا میا جائے تو دوسرا طرف فون کی گھنٹی نج جاتی ہے۔ اگر پرانے زمانے کا کوئی آدمی نیلیفون کے موجودہ نظام کو دیکھتے تو یا تو وہ اسے کالا جادو سمجھے گیا اور کوئی بہت بڑا مجرہ یا شعبدہ۔

طبیعتیات (Physics) کے قوانین تمام زمانے میں موجود ہے ہیں اور یہی قوانین

## باب نمبر 10

﴿ ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنا ﴾

### Absentee Healing with Reiki

جب ہم لوگوں کو بتاتے ہیں کہ ریکی کے ذریعے دور سے بھی علاج کیا جاسکتا ہے تو بہت سے لوگ یا تو اس پر مشکوك روئیں کا انہدار کرتے ہیں یا وہ حیرت اور استغاب میں ڈوب جاتے ہیں اور انہیں یقین نہیں آتا کہ کسی مریض کا علاج دور سے کیسے ممکن ہو سکتا ہے؟ لیکن موجودہ زمانے میں اس قسم کے علاج کے ممکن ہونے پر حیرت زدہ نہیں ہوتا چاہیے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ریڈیم اور نیلیوڑن کے نظام میں ایخر "Ether" (بادلوں کے پارکی ہوا) کو استعمال کرتے ہوئے تصویر یا آواز کوہروں کی مدد سے ایک جگہ سے دوسرا جگہ منتقل کرنا ممکن ہے اور مناسب قسم کے آئے کے ذریعے وہ تصویر یا آواز اور آوازیں دوسرے مقام پر دیکھی اور سنی جاسکتی ہیں۔ اسی طرح ہم میں سے ہر آدمی اور لیس کے ذریعے مختلف قسم کے سیگنلز (Signals) کو بھیجتے اور وصول کرنے سے واقف ہے۔

مینڈ بیکنٹا لوچی میں موجودہ زمانے کی تحقیقات سے ہمیں اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ دماغ میں سے بھی ارتعاشات (Frequencies) لفکتے ہیں جو دماغ کے اندر ہونے والی مختلف حرکات سے وجود میں آتے ہیں۔ ہمارے خیالات دراصل دماغ کے اندر وہی ارتعاشی انتوں (Vibratory Patterns) کا نتیجہ ہوتے ہیں جو ہمارے دماغ سے جاری ہوتے ہیں اور مناسب قسم کے آئے (Receiver) کے ذریعے ان کو دصوں بھی کیا جاسکتا ہے۔

اسی طرح آج کل کے زمانے میں میلی ٹیکھی سے بھی بہت سے لوگ واقف ہیں اور

یہ حقیقت ہے کہ فطرت میں اس قسم کی توانائی میں لوگوں کے پاس نیلیفون کا نظام نہیں ہوا کرتا تھا۔  
ذوں تک جاری رکھا جائے اور منتقل کرنے کا اصول موجود ہے اور ہر زمانے میں کچھ اس مقروہ وقت کے دوران لوگ ایسے موجود ہے جیسے جنہیں اس بات کا علم تھا میریض کوئی کام نہ کرے بلکہ وہ سکون کے ساتھ ہیجھ جائے یا بات کے اس طرح دور سے تو انہی منتقل کرنا ممکن ہے۔ یہ علاج کے لئے جو وقت الگ بات ہے کہ اس قسم کے طریقے اور عمل انہوں مقرر کیا جائے اس کا مریض کو بھی نے سینہ پر سینہ اپنے حلقة اڑک ہی مدد دو رکھے۔  
تمکن علم ہونا چاہیے۔ اگر آپ

کے پاس دور سے علاج کرانے والے مریضوں کی تعداد زیادہ ہو تو شروع میں ہر مریض کے لئے الگ وقت مقرر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ہمارے ساتھ ایک مرتبہ ایسے ہوا کہ میں نے پچھر کا وقت مقرر کیا ہوا تھا اور پچھر کے دوران مجھے احساس ہوا کہ میں نے کسی دوسرے مریض کو دور سے علاج کرنے کا وقت دیا ہوا ہے اور اس وقت کے شروع ہونے میں صرف دس منٹ رہتے ہیں۔ خوش تھیت سے میں اور ڈاکٹر شالیہ "Dr. Shalila" میں کوچھ رہ رہے تھے۔ اس دوران میں نے اپنے پچھر جاری رکھا اور ڈاکٹر شالیہ نے ماحق کمرے سے دور سے علاج کرنے والا عمل شروع کر دیا اور اس طرح ہم ایک وعدہ کی خلاف ورزی سے فوج گئے۔

اگر آپ اپنے مریضوں کے ناموں کا اندراج کسی جگہ نیا ذرازی میں کر لیا کریں جس میں ہر مریض کے علاج کا وقت اور تاریخ درج ہو تو کافی سہولت ہو سکتی ہے۔ اس سلسلہ میں Appointment Card بھی مفید ہو سکتے ہیں جس پر آپ کا نام پتہ اور نیلیفون نمبر درج ہوتا کہ مریض کسی مجبوری کے تحت مقررہ وقت کی نسل کرانا چاہیے تو رابطے میں آسانی ہو۔ مریض کے بارے میں تفصیلات کامل ہونی چاہیکیں تاکہ آپ کو علاج کے دوران اس پر توجہ مرکوز کرنا آسان رہے۔ اگر مریض آپ کے لئے اپنی ہوتا اس کی تصویر توجہ مرکوز کرنے کے لئے ضروری یا کم از کم

اس وقت بھی موجود تھے جب قدیم زمانے میں لوگوں کے پاس نیلیفون کا نظام نہیں ہوا کرتا تھا۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس وقت فریکس کے یا اصول موجود ہونے کے باوجود دریافت نہیں ہوئے تھے۔ بالکل اسی طرح قدرتی اصول بھی موجود ہیں جس کے ذریعے ہم زندگی کی توانائی کو دور فاصلے پر منتقل کر سکتے ہیں باوجود اس کے کہ اس کی تفصیلات موجودہ سائنس نے ابھی حقیقی کے ذریعے ثابت نہ کی ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ فطرت میں اس قسم کی توانائی منتقل کرنے کا اصول موجود ہے اور ہر زمانے میں کچھ لوگ ایسے موجود ہے جیسے جنہیں اس بات کا علم تھا کہ اس طرح درست تو انہی منتقل کرنا ممکن ہے اور وہ اس پر بعض اوقات عمل بھی کرتے تھے۔ اس کے علاوہ انہوں نے اپنے طریقے کو استعمال کرنے اور کامیابی حاصل کرنے کے مختلف طریقے بھی بنائے تھے۔ الگ بات ہے کہ اس قسم کے طریقے اور عمل انہوں نے سینہ پر سینہ اپنے حلقة اڑک ہی مدد دو رکھے۔

ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنے والے اصول وہی ہیں جنہیں ڈاکٹر یوسفی "Dr. Usufi" نے دریافت کیا اور ریکی کی سینڈ ڈگری والے کووس کے دوران اس کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ ریکی کے دور سے علاج کرنے کے لئے کچھ اصولوں کو مدد نظر رکھنا ضروری ہے۔ جس آدمی کا آپ دور سے علاج کرنا چاہیج ہیں اور اس سے برادر است رابطہ لیکن نہ ہو، مثلاً کوئی آدمی ہسپتال میں داخل ہے یا دور کسی شہر میں رہتا ہے تو جس وقت بھی آپ کو خط یا نیلیفون کے ذریعے علاج کی درخواست کی جائے، آپ دور کا علاج فوری طور پر شروع کر سکتے ہیں۔ جو لوگ ریکی طریقہ علاج سے پہلے واقعیت نہیں رکھتے وہ دور سے علاج کرنے والے طریقے کو بتا میں شک کی تھا، سے بکھیں گے البتہ جب وہ اس کی افادت سے عملی طور پر آگاہ ہو جائیں گے تو آئندہ کے لئے اپنے آپ کو اس سے استفادہ حاصل کرنے کے لئے مستعد پائیں گے۔ جب آپ کسی مریض کا دور سے علاج کرنا شروع کریں تو یہ ضروری ہے کہ ابتدائی ایام میں ایک خاص وقت مقرر کیا جائے جس میں آپ دونوں سکون اور اطمینان سے اپنی اپنی جگہ ہیجھ جائیں۔ اس کے لئے زیادہ تر شام کا وقت مناسب ہوتا ہے۔ دور سے علاج کرنے والے طریقے کے لئے یہ لازمی

بہتر ہوتا ہے کہ مریض لیٹ جائے کیونکہ اس دوران تو انہی کی بہت طاقتور مقدار اس کے جسم پر اڑانماز ہو سکتی ہے۔

ایک مرتبہ، کمی سینار میں حصہ لینے والی خاتون نے ایک عجیب و اقدیمان کیا۔ اس کا کہنا تھا کہ اس نے رکی کے ایک معانج سے ایک مرتبہ دور سے علاج کروانے کے لئے وقت مقرر کر رکھا۔ اس نے زیادہ توجہ دی اور وہ اپنے کردہ کی صفائی میں مصروف رہی۔ کام کرنے کے دوران اسے ایک شدید فیر معمولی احساس (Sensation) ہوا اور دو اتنا شدید تھا کہ اس کے لئے سیدھا کھڑا ہوتا مشکل ہو گیا۔ بعد میں اس نے اپنے رکی معانج سے رابطہ کیا تو پہلے چالاک وہ اس وقت اس خاتون کا علاج کرنے کے لئے اپنی توجہ مرکوز کی ہوئے تھے۔ اس وقت کا اس خاتون پر انتہا اثر ہوا کہ اس نے خود رکی سیکھنے کے لئے سینار میں ثہرت کی۔

☆ اگر دو یا دو سے زیادہ علاج کرنے والے چالے چکی ایک مریض پر دوسرے علاج کرنے کا عمل شروع کر دیں تو بہتر یہ ہوتا ہے کہ مریض لیٹ جائے کیونکہ اس دوران تو انہی کی بہت طاقتور مقدار اس کے جسم پر اڑانماز ہو سکتی ہے۔

بہیں بھی بعض اوقات دور سے علاج کرنے کے دوران مختلف وچھپ تحریمات ہوتے رہتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہمارے امریکن دوست نے کہا کہ اس کی والدہ کو رکی دی جائے جس کا ایک بڑا آپریشن ہوا ہے اور اس کی صحت یا بھی میں دری ہو رہی ہے۔ پیاری کی شدت کی وجہ سے وہ اپنے پچوں کو پیچانے کے قابل بھی نہیں تھی اور اسے یہ بھی پہنچنے کا اس کے ساتھ کیا اقدیمش کی آمد وہ صرف مدبوثی کے عالم میں زیادہ تر ہے جس درکت ہوتی تھی۔ ہم نے اسے دور سے رکی دیا اور شروع کر دی اور تھوڑی دیر کے بعد غیر متوقع انداز سے اسکی حالت بہتر ہوئی اور دوسرے چکوئی دیر کے بعد اسکے ہوش و خواس درست ہو گئے اور وہ اپنی حفاظت خود کرنے کے قابل ہو گئی۔ انسانوں کی طرح جانوروں کو بھی دور سے علاج دیا جاسکتا ہے۔ ہمارے ایک دوست

مفہید ہوتی ہے۔ اس تصویر پر اگر مریض کا نام اور بیماری کی تفصیل بھی درج ہو جائے تو بہتر ہے۔ البتہ Urgent Cases میں مریض کا صرف نام یا آواز یا کہنے والی بھی توجہ مرکوز کرنے کے لئے استعمال کے جاسکتے ہیں۔ اگر علاج چند دنوں یا بہت سو ہنگامے تک کرنے کی ضرورت ہو تو بہتر یہ ہے کہ ہر علاج داںے وان ایک ہی مخصوص وقت مقرر کیا جائے۔

دور سے علاج دینے کا طریقہ برداشت علاج کرنے سے کسی طرح مکتنہیں ہے ہاؤ جو داںے کے مریض کی تسلی زیادہ تر برداشت علاج سے ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں تو انہی ایک ہی طریقے سے عمل کرتی ہے اور بہت سے تجھ کا رامعان یہ محسوس بھی کر سکتے ہیں کہ ایک خاص وقت میں تو انہی مریض کے جسم کے کس حصے میں منتقل ہو رہی ہے ہاؤ جو داںے کے کو، دور سے علاج کر رہے ہوں۔ اسی طریقہ کچھ معانج دور سے علاج کرتے ہوئے یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ مریض کی اصل تکفیف کیا ہے اور دوران علاج کس طرح توجہ مرکوز کی جائے۔

دور سے علاج کرنے کے طریقے میں ایک فائدہ بھی ہے کہ اس کے لئے آپ کو کسی مخصوص جگہ کا انتظام نہیں کرنا پڑتا۔ اگر آپ علاج دینے وقت آرام و طریقے سے بیٹھے ہوئے ہوں تو صرف اس تدریجی کافی ہے۔ مزید برآں اس پر برداشت طریقے سے کم وقت بڑج ہے۔ عام طور پر 15 سے 20 منٹ کافی ہوتے ہیں جس میں ہر یہ کی یعنی بھی کی جاسکتی ہے اور پچھر کی ماسٹر اس طریقے سے ایک وقت میں لوگوں کی بڑی تعداد کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔

اگرچہ یہ ضروری نہیں بلکہ اگر مریض اپنے علاج کے دوران تو انہی کی وصولی کے لئے اپنے آپ کو پر کر دے یعنی یہی طور پر تیار ہو جائے تو انہی کی بہریں زیادہ منہش طریقے سے بننے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ البتہ کسی مریض کی طرف سے خالقت کی صورت میں اس کا دور سے علاج دکھنے زیادہ بہتر ہے۔ یہ درست ہے کہ سخت مددہ ہمایہ انسان کا ایک بنیادی حق ہے لیکن اسی طرح پیارہ ہوتا بھی اس کا حق ہے اور ہمیں اس کی بیماری کا احترام کرنا چاہیے۔ اگر دو یا دو سے زیادہ علاج کرنے والے ہے یک وقت کی ایک مریض پر دور سے علاج کرنے کا عمل شروع کر دیں تو

نے محوس کیا کہ اس کی ایک گائے بیمار ہو گئی ہے اور وہ کچھ کھاتی ہیتی نہیں ہے بلکہ بعض اوقات اس سے خون کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ حیوانات کے ذائقے کے پاس اس گائے کی بیماری کے بارے میں کوئی وضاحت نہیں تھی اور نہ وہ اس کا علاج کر پایا تھا۔ تجھے یہ ہوا کہ کچھ دنوں میں وہ گائے مر گئی۔ اسی اثناء میں اس کی دوسری گائے بھی ہی بیماری میں جاتا ہو گئی ہے ذبح کرنا پڑا۔ پھر اس کا قیمتی نسل بیمار ہو گیا تو ہمارے دوست نے ہمیں اس دانے کی تفصیل بتانے کے لئے خون کیا۔ ہمیں معلوم نہیں تھا کہ اس دوران نسل کو ذبح کرنے میں لے جانے کے لئے اخالیا گیا ہے۔ ہم نے اس نسل اور اپنے ماندو چانوروں کا دور سے رکی کے ذریعے علاج کرنا شروع کر دیا تاکہ وہ اس پر امرار بیماری سے بچ جائیں۔ پانچ دن بعد ہمارے دوست کا خون آیا اور اس نے بتایا کہ اس کے نسل کو ذبح کرنے سے وہیں بچوادیا گیا کیونکہ ذبح ہونے سے قبل نسل کی صحت غیر محوس طریقے سے بہتر ہو گئی اور فارم کے دوسرے جانور اس بیماری سے بچ گئے۔

بیہاک اس کتاب میں پہلے بھی میان کیا جا چکا ہے کہ اس طریقہ علاج سے آپ اپنا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کی کرکے اوپر والے حصے میں تکلیف ہو جہا آپ کے ہاتھ کی رسائی ممکن نہ ہو تو دور سے علاج والے طریقے سے متاثرہ مقام پر توجہ مرکوز کرنے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ البتہ اس سے انہر نہیں کیا جاسکتا کہ دور سے علاج کی کامیابی کے لئے کافی تجوہ اور مشق کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں ایک طریقہ یہ بھی رائج ہے کہ جب ہم دور سے کسی کا علاج کرنا شروع کرتے ہیں تو ہمیں انتہائی فردت اور خوشی محوس ہوتی ہے۔ علاج کو زیادہ موثر بنانے کے لئے ہم گروپ کی صورت میں اکٹھار کی کی دینا شروع کرتے ہیں اور اس سے ہمیں اندر ونی طور پر بے حد خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ ہم علاج کے درانیے کے بعد آپس میں اپنے تجوہات اور فردت کا اٹھپار کرتے ہیں اور کبھی کبھی ہمیں یہ جان کر جرأت ہوتی ہے کہ ہمارے تجوہات اور احساسات کس حد تک یکساں ہوتے ہیں۔

☆☆☆

## باب نمبر 11

### ﴿ دماغی طریقہ علاج ﴾

#### The Mental Method

بھی کبھی منی تجوہات کے ذریعے ہمیں اپنی زندگی کے روایوں اور اپنے طور طریقوں کو بدلتے کا موقع ہتا ہے اور اس طرح ہم دوبارہ کسی سابقہ تکلیف وہ تجوہ بے کوڈ ہرانے سے بچتے کے لئے اپنے جسم میں لا شعوری طور پر تبدیلی لاتے ہیں جو کہ ہماری امیدوں کے خلاف عمل ہیج اہوئی ہے۔ باوجود اس کے کہ ہمیں وجوہات کا پتہ ہوتا ہے پھر بھی بسا اوقات پہلے سے مخصوص روایوں اور طریقوں سے اپنے آپ کو فارغ کر لیتا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ ذریعہ ہوتا ہے جب ہم دماغ کے ذریعے علاج کرنے کے طریقے کو اختیار کر کے (جس کی تربیت دوسرے درجے کی تربیت کے بعد ہماری جاتی ہے) سے بہت فائدہ لے سکتے ہیں۔ لفظ "دماغی" (Mental) لاٹھن زبان کے لفاظ (Mens) سے نکلا ہے جس کا مطلب ہوتا ہے سوچنا، سوچنے والا، شعور اور رہنمائیت سے متعلق اور لاٹھنی کا سمجھی لفظ "Mens" "شکر" کے لفظ "Manas" کے مترادف ہے جس سے لفظ "Man" یعنی انسان نکلا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ایسی مخلوق جو سوچنے اور کھنے کے قابل ہو۔

اس اجمالی کی تفصیل یہ ہے کہ جس طرح ایک کمپیوٹر اپنے اندر کے پروگرام کے مطابق چلا ہے اسی طرح انسانی جسم کے اندر بھی ایک خاص قسم کی پروگرامنگ (Programming) ہوتی ہے اور مناسب قسم کی چاپی "Key" کے ذریعے انسان کے سب سے اندر ونی حصے تک رسائی ممکن ہے جس سے جسمانی پروگرامنگ میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس طرح جسم کے اندر تو انکی

کو غلط استعمال کرنے کے  
روجات میں اصلاح ہو سکتی  
کے مطابق چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم کے اندر بھی  
بے۔ اگر ایسا ممکن ہو جائے تو  
ایک خاص قسم کی پروگرامنگ (Programming)  
فرحت میں بدی جاسکتی ہے اور مناسب قسم کی چاپی "Key" کے ذریعے  
اور خوف اور عدم اعتمادی کی  
انسان کے سب سے اندرولی حصے تک رسائی ممکن ہے  
جگہ حوصلہ اور اعتماد پیدا ہو جاتا  
جس سے جسمانی پروگرامنگ میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے  
ہے۔ حوصلے کی کمی سے مالی  
اور اس طرح جسم کے اندر تو انسانی کو غلط استعمال کرنے  
اور قتوطیت کے ساتھ ساتھ  
کے روچات میں اصلاح ہو سکتی ہے۔

جس سے جسم، اخلاق اور روحانیت میں مخفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس مفید طریقے کو استعمال  
کرنے سے نہ صرف مخفی اثرات سے چھکنا راحصل ہوتا ہے بلکہ نفرت کی جگہ محبت اور سکون ملتا  
ہے جس سے حقیقی اندھار مثبت رویوں میں بدل جاتے ہیں۔

دماغی طریقہ علاج کے ذریعے نہ صرف مریض سخت مند ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات  
اس کے اندر اپنے رویے کے بارے میں بصیرت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اپنے سائل کی  
وجہات کو خود جانے کے قابل ہو جاتا ہے جس کے بعد وہ اپنی زندگی کے مقصد کو پہچان کر اسے  
حاصل کرنے کی تجویز آسانی کے ساتھ شروع کر دیتا ہے۔

پہنچ بہت سی انسانی یا باریاں روحانی بے رتینی (Spiritual Imbalance) کا  
نتیجہ ہوتی ہیں اس لئے دماغی طریقہ علاج سے اس قسم کی نفیاتی شکایات کا ازالہ آسانی سے ممکن  
ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف بیماریوں اور اس کے ساتھ متعلق علمات اور اثرات کے بارے میں  
ہم نے اس کتاب کے باب نمبر 26 میں تفصیلات مہیا کر دی ہیں جس سے بعض جسمانی یا باریوں

کے پس مظہر میں ہونے والے دماغی اور روحانی وجوہات اور اثرات بیان کئے گئے ہیں۔ اس سلسلے  
میں مزبور جسمی طریقے آپ کو کمی ماسٹر دسری ڈاگری کے سینمار کے دوران میان کرے گا جس کی  
ایک بات قابل ذکر ہے کہ ہر معاٹج علاج کرنے کے دوران مریض کے جسم کے اندر ولی پروگرام  
خود بخود اتفاق ہو جاتا ہے اور معاٹج کی روحانی تحریک (Intuition) خود بخود اس کی طرف  
راہنمائی کرتی ہے۔

ذاتی علاج اور دور سے علاج کرنے والے طریقوں کی طرح دماغی طریقہ علاج بھی  
رہی کے عام طریقہ علاج تھی کی طرح موثر اور مفید ہے لیکن اس علاج کا دورانیہ مختصر یعنی چند  
ہفتے کا ہوتا چاہیے۔ البتہ اس علاج کے لئے معاٹج کے لئے زیادہ احساس ذمہداری کی ضرورت  
ہوتی ہے اور چونکہ اس کے ذریعے خیالات کی ایک بہت بڑی طاقت معاٹج سے مریض کی طرف  
 منتقل ہوتی ہے اس لئے یہ مناسب ہوتا ہے کہ مریض کی اجازت اور اس کا تعاوون حاصل ہو۔  
معاٹج کے لئے یہ مناسب نہیں ہے کہ وہ اپنے نظریات اور پہلو سے مستعين فیصلے مریض پر مسلط  
کرے بلکہ اس کا واحد مقصد یہ ہوتا چاہیے کہ مریض سخت مند ہو جائے۔ دماغی طریقہ علاج سے  
انسانوں کے علاوہ جانوروں اور پرندوں کو بھی فائدہ دیا جاسکتا ہے اور یہ اس تدریجی تکمیل اور مفید  
طریقہ ہے کہ اس کے ذریعے بے شمار ثابت تباہی کا حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

☆☆☆

☆ دماغی طریقہ علاج کے ذریعے نہ صرف مریض سخت مند ہو جاتا ہے بلکہ بعض  
اوقات اس کے اندر اپنے رویے کے بارے میں بصیرت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ  
اپنے سائل کی وجوہات کو خود جانے کے قابل ہو جاتا ہے۔

## باب نمبر 12

﴿ جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب بحال کرنا ﴾

Balancing the "Chakras"

یہ درست ہے کہ جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب کی اصلاح ریکی طریقہ علاج ہے لازمی حصہ نہیں ہے لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یہ طریقہ ریکی کی تو اناٹی کے مقید اثرات حاصل کرنے کے لئے ایک موڑ اور مقید عمل ہے اور بہت سے معانع اس کے بغیر ریکی کا موڑ استعمال کریں نہیں سکتے۔ "چکرا" کے بارے میں مندرجہ ذیل بنیادی معلومات آپ کو اس موضوع کی مناسب آگاہی فراہم کریں گی۔

لفظ "چکرا" سنکرت سے لیا ہوا لفظ ہے جس کے معنی پری (Wheel) ہوتا ہے اور "چکر" یا "چکر" جسم کے اندر تو اناٹی کے گول گول مرکزیادہ ترمیمیادی جذبات اور ضروریات سے نہ ہوتے لیکن انہیں محسوس بھی کیا جاسکتا ہے اور ان کی ترتیب کی اصلاح سے جسم کی بے شمار تکلینوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔ ان چکروں کی موجودگی اور ان کے عوامل اور انفعال (Functions) کے بارے میں شریق تجربہ میں مختلف طریقوں سے ذکر پایا جاتا ہے۔

اس فائسے سے متعلق اکثر مکاتب فلکر کی خیال ہے کہ جسم کے اندر 7 بڑے چکروں یعنی پندرہ موجود ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی صفات کے ساتھ ملک نظر نہ آنے والے ایک جسم کا حصہ ہوتے ہیں جس میں پوری تو اناٹی روایتی دوائی ہوتی ہے اور طبعیاتی جسم کی تمام حرکات و سکنات، خیالات اور حرکات کے لئے تو اناٹی نہیں سے حاصل ہوتی ہے۔

یہ چکروں اناٹی میں تحریک گول گول چکروں کی صورت میں ہوتے ہیں اور ان کی طاقت،

جماعت (Size) اور حرکات (Activity) ہر انسان کے اندر مختلف درجے کی ہوتی ہے۔ یہ چکر تو اناٹی کی ایک بہتے والی رو کے ساتھ مسلک ہوتے ہیں جو کہ جرام مفرکی تو اناٹی کے ساتھ ساتھ متوازن طریقے سے بہتے ہیں اور ہمارے مادی اجسام ان کے بغیر وجود پاہی نہیں سکتے۔ تو اناٹی کے پندرہ فنا میں موجود ایک بڑی طاقت یعنی "Prana" سے استفادہ کرتے ہیں اور اسے جمع کر جو رہتے ہیں جس سے ان چکروں کی تو اناٹی میں اضافہ ہوتا ہے اور ان چکروں سے تو اناٹی نظر بھی ہوتی ہے۔ لہذا یہ چکر دراصل ہمارے مادی جسموں میں زندگی اور طاقت کے بہاؤ کے لئے زریعے اور دروازوں کے طور پر کام کرتے ہیں۔ ہر چکر جسم کے مختلف عضو کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور یہی چکر اس عضو کو تو اناٹی فراہم کرتا ہے اور اس کے انفال اور کارکردگی کی ضرورتوں کو پورا کرتا ہوتا ہے۔ اس طرح 7 بڑے چکر انسان کے جسمانی وجود کے نظام میں 7 بڑے خودروں (Glands) سے متعلق ہوتے ہیں۔

بس طرح انسانی جسم کے ہر عضو کے لئے دماغ اور روح کے مختلف درجات مخصوص ہوتے ہیں، اسی طرح ہر تو اناٹی کا چکر جسم کے کسی مخصوص رو دیے یا نشونما کے ساتھ مسلک رہتا ہے۔ جسم کے نچلے مقامات پر موجود تو اناٹی کے چکر زیادہ ترمیمیادی جذبات اور ضروریات سے نہ ہوتے ہیں جیسا کہ تو اناٹی کم ارتقائش (Lower Frequency) اور زیادتا غیر خالص شدہ (Crude) غلکل میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد تو اناٹی کی زیادہ خالص شدہ (Finer) اور اعلیٰ قسم اور دالے مقامات پر موجود تو اناٹی کے چکروں میں پائی جاتی ہے جس سے وہی اور رو حال صلاحیتیں اور توقعات وجود پاہی ہیں۔

تو اناٹی کے بہاؤ میں کسی قسم کی رکاوٹ ان تو اناٹی کے چکروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور تو اناٹی کے بہاؤ میں اضافہ بھی انہی کی وجہ سے عمل میں آتا ہے۔ تو اناٹی کے بہاؤ میں یہ بندش یا اضافہ ترتیب کو بلکہ زد نہیں ہے اور ہم آنجلی کو مستعار کرتا ہے جس کے نتیجے میں متعاقہ جسمانی، ہنسی یا رو ہمانی مارج میں کمی یا بیشی آسکتی ہے اور ان حالات کی وجہ سے نفسیاتی دہاؤ، نفسیاتی کھچاؤت،

## (پہلا چکر)

جڑ والا چکر یا پہلی ایڈی چکر

### (Root Chakra or Base Chakra)

چکر انسان کے جسم کے نیچے تین مقام پر واقع ہوتا ہے۔ مردوں میں پہلی کی بُنیٰ اور عورتوں میں رحم والے مقام پر ہوتا ہے۔ تو اناکی کا یہ چکر جسمی طاقت کا مرکز ہوتا ہے اور یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں زندہ رہنے کی بُنیادی خواہش موجود ہوتی ہے۔ اس کے ذمہ داری جسم کو زندہ رکھنے کے لئے تمام نظاموں کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے اور اس چکر کے ساتھ گروں سے حلقہ خود شلک ہوتے ہیں اور گروں، مشائی اور ریڑھ کی بُنیٰ کا انتظام و التصرف اس چکر کی ذمہ داری میں ہوتا ہے۔

## (دوسرا چکر)

خواہشاتی چکر

### (The Sacral or Sexual Chakra)

تو اناکی کا یہ چکر ناف (Navel) سے کچھ نیچے اور ہر ہی آنت کے انقاوم کے سامنے واقع ہوتا ہے۔ تو اناکی کا یہ چکر جنسی خواہشات اور خود پسندی اور ایانت (Ego) کا مرکز ہوتا ہے۔ سینی سے جسی تو اناکی خارج بھی ہوتی ہے اور وصول بھی ہوتی ہے۔ دوسرے لوگوں کے جذبات اور احساسات کو یہی چکر محصور کرتا ہے اور اس طرح یہ ایک (Extra Sensory Perception) کا مرکز ہوتا ہے اس تو اناکی کے چکر کے ذمہ نمدوں کا وہ مجموعہ ہوتا ہے جنہیں (Gonads) کہتے ہیں اور یہی چکر نسل کشی (Reproduction) کے اعضاء اور نانگوں سے متعلق ہوتا ہے۔

جسمانی درد اور تکالیف یا غیر ضروری طور پر خوشی میں اضافہ کا سبب ہوتا ہے۔ ان تو اناکی کے چکروں میں ایک بہت سی نسبتیں قائم کا انتہا موجود ہوتا ہے جو باہر سے آنے والے ہر اثر اور عمل سے تاثر ہوتا ہے اور بعض اوقات اس قسم کے انتہا کی تعداد حالات کے مطابق کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ ہر انسان میں ہر تو اناکی کا چکر مختلف مدارج (Frequencies) پر تحرک ہوتا ہے۔ جب حالات معمول کے مطابق ہوں تو تو اناکی کے چکر ہم آہنگ رہتے ہیں اور یہاری کی صورت میں ان میں بے رتہی اور بد نظری پیدا ہو جاتی ہے اور معالج (Healer) سادگی کے ساتھ ان چکروں کی صفائی کا عمل کر کے ان کی ترتیب کو بحال کر دیتا ہے تاکہ تو اناکی کے بہاؤ میں دوبارہ روشنی پیدا ہو سکے اور بہاؤ کی بندش کو دور کیا جائے یا بہاؤ کے اضافو کو معمول پر لا جائے۔ مرتقبہ اور یونگ کے سارے نقاوم تو اناکی کے ان چکروں کی درستگی کے لئے مصروف ہیں جن کے ذریعے تو اناکی کے ان چکروں کی ترتیب کی اصلاح بھی کی جاتی ہے اور اس میں کم کے ذریعے کم درجہ والی ناخاص تو اناکی کو صاف کر کے بہتر درجے والی تو اناکی میں منتقل کرنا اور اسے اوپر والے چکروں کی طرف بہانا مقصود ہوتا ہے۔

ایک عام آدمی میں تو اناکی کے یہ چکر جھونے جھونے گول داروں میں بھلی چکر کے ساتھ دوائی کے قطر میں ہوا کرتے ہیں لیکن ایک ہوشیار اور روحانی طور پر ترقی یافت انسان میں یہ چکر زیادہ چکر اور روشنی کے ساتھ بڑی تو اناکی کے بہاؤ کا مظہر ہوتے ہیں۔ اب ہم 7 ہرے چکروں کی تفصیل بیان کرتے ہیں:-

☆ ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ سب سے اوپر "چکر" یعنی "چکر" کو نہ چھو جائے کیونکہ یہ چکر تو اناکی کی اعلیٰ ترین قسم اور شعور کی اعلیٰ منزل پر ہوتا ہے اس لئے اس میں نہ تو ہم آہنگی کی ضرورت ہے اور اسے اضافی تو اناکی درکار ہے۔

## (تیسرا چکر)

شمی اور جذبات کے متعلق تو انہی کا چکر

## (The Solar Plexus Chakra)

یہ چکر ناف سے ذرا اوپر موجود ہوتا ہے۔ یہ جسم کا اصلی مرکز ہوتا ہے اور اسی مرکز سے جسمانی تو انہی کی تفہیم ہوتی ہے۔ اسی مرکز سے ناقص جذبات اور طاقت کی خواہشات ابھرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب تم خوفزدہ ہوتے ہیں تو اسی مقام پر کچھ وہ محسوس کرتے ہیں۔ تو انہی کے اس چکر کی ذمہ داری لہبہ کا وجود ہوتا ہے اور مددے، چکر اور پتہ یعنی احضا، کی ذمہ داری بھی اس چکر کے ذریعہ ہوتی ہے۔

## (چوتھا چکر)

دل کا چکر

## (The Heart Chakra)

تو انہی کا یہ چکر پیشانی کے درمیان میں اور ابروؤں سے ذرا اوپر نیچے والے مقام پر موجود ہوتا ہے۔ یہ چکر تو انہی کی ان تمام قسموں کا مرکز ہوتا ہے جس سے غیر محسوس خیالات یعنی (Extra Sensory Perception) کو محسوس کیا جاتا ہے۔ اسی طرح قابیت اور روحانی مقامات کا مرکز بھی یہی چکر ہوتا ہے۔ انسان کی قوت ارادی، ذہنی میں کسی چیز کو دیکھنا اسی چکر کے ذریعے ہوتا ہے۔ تیسری آنکھ کا محل جانا بھی بہت سی صورتیں روایات میں روحانیت کے جاگ جانے کے متادف ہوتا ہے۔ اس چکر کے ساتھ وابستہ محدود کو

## (پانچواں چکر)

گلے کا چکر

## (The Throat Chakra)

اس چکر کو Thyroid Chakra یا Laryngeal Chakra کہا جائے۔ اس چکر کے بیان اور تحقیقات کا مرکز ہوتا ہے۔ اسی مقام پر آپ جسم کی اندر ورنی آواز سن سکتے ہیں اور وہ آواز یہی سنائی دیتی ہیں جو محسوس نہ ہونے والی دنیا (Extra Sensory Realms) سے آتی ہیں۔ یہ چکر جس محدود سے وابستہ ہے اسے Thyroid Glands کہا جاتا ہے۔ اس کی ذمہ داری میں گناہ، اور واسی پیغمبر، بازو اور کام بضم میں خوارک کی نالی وغیرہ شامل ہیں۔

## (چھٹا چکر)

تیسری آنکھ کا چکر

## (The Third Eye Chakra)

تو انہی کا یہ چکر پیشانی کے درمیان میں اور ابروؤں سے ذرا اوپر نیچے والے مقام پر موجود ہوتا ہے۔ یہ چکر تو انہی کی ان تمام قسموں کا مرکز ہوتا ہے جس سے غیر محسوس خیالات یعنی (Extra Sensory Perception) کو محسوس کیا جاتا ہے۔ اسی طرح قابیت اور روحانی مقامات کا مرکز بھی یہی چکر ہوتا ہے۔ انسان کی قوت ارادی، ذہنی قابیت اور روحانی مقامات کا مرکز بھی یہی چکر ہوتا ہے۔ کسی چیز کو دماغ سے محسوس کرنا یا خیالات میں کسی چیز کو دیکھنا اسی چکر کے ذریعے ہوتا ہے۔ تیسری آنکھ کا محل جانا بھی بہت سی صورتیں روایات میں روحانیت کے جاگ جانے کے متادف ہوتا ہے۔ اس چکر کے ساتھ وابستہ محدود کو

بائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ "جز والے چکر" سے شروع کر کے تیری آنکھ والے "چکر" تک پہلوں کو لے آئیں۔ ایک تیرا طریقہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ ایک ہاتھ تیری آنکھ والے "چکر" پہلوں پر رکھیں اور پھر اپنے ہاتھوں کو اس طرح حرکت دیں کہ دونوں ہاتھوں کے اپنے سے گذرتے ہوئے آپس میں مل جائیں۔ زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ دونوں ہاتھوں پہلوں کے اپنے Solar Plexus Chakra پر آپس میں مل جائیں۔ مناسب ہوتا ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو کسی ایک "چکر" پر نکل خہرا جائیں کہ ان سے تو اتنی کے بہاؤ کا احساس واضح ہو جائے۔ کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں یا تو غرور اور تکمیر کا احساس زیادہ ہوتا ہے یا وہ خیالات کی دنیا میں رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے چکروں کو Balance کرنے کے لئے ایک ہاتھ مستقل طور پر تیری آنکھ والے چکر پر رکھنا چاہیے جبکہ دوسرا ہاتھ سے باقی تمام چکروں کو ملان دیا جائے جس کی ابتدا Root چکر سے ہوئی چاہیے۔ ایک بات کا ہے اس طور پر دنیاں رکھا جائے کہ سب سے اوپر "چکر" یعنی Lotus "چکر" کو چھو جائے۔ یہ کہ یہ چکر تو اتنی کی اعلیٰ ترین قسم اور شعور کی اعلیٰ منزل پر ہوتا ہے اس لئے اس میں نہ تو ہم آنکھیں ضرورت ہے اور نہ اسے اضافی تو اتنی درکار ہے۔

دوسرا درجے کی تربیت کامل کرنے کے بعد آپ طلامات (Symbols) کی مدد سے چکروں کا ملائیج بھی کر سکتے ہیں اور اس کے لئے دماغی طریقہ ملائیج اور دور سے روکنے کا ملائیج کرنے کے طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ تو اتنی کے چکروں کو Balance کرنے سے جسم کی انتقالی دور ہو جائیں گی اور جسم میں تو اتنی کا بہاؤ اور قرار ہو جائے گا جیز تو اتنی کے بہاؤ میں موجود کا دھن بھی دور ہو جائیں گی اور پوشیدہ صفاتیں زیادہ بہتری کے ساتھ عمل کرنے کے لئے ازاں ہو جائیں گی اس لئے جہاں بھی موقع ملے ریکی طریقہ ملائیج کے اس مخصوص طریقے کو خود استعمال کریں۔ یہ ایک انتہائی مفید تحریر ہو گا۔

☆☆☆

(Pituitary Gland) یا (Hypophysis) کہا جاتا ہے۔ اس کی ذمہ داری میں ریڑھ کا اور پکار کا حصہ جرام مخزود مانع کا نیلا حصہ، بائیں آنکھ ناک اور دونوں کان شامل ہیں۔

### (ساتواں چکر)

#### تاج والا چکر

#### (The Crown Chakra or Lotus Chakra)

تو اتنی کا یہ چکر سر کی چوتھی میں واقع ہوتا ہے اور یہ جا گئے اور شعور کے اعلیٰ ترین مقام کی نمائندگی کرتا ہے۔ ایک ایسا مقام جسے حاصل کرنا پوری انسانیت کا مقصد حیات ہوتا ہے یعنی روح کا روزانہ ہو جانا، وحدت کا شعور پیدا ہو جانا، خود و جو دی کا شعور پیدا ہو جانا۔ سبی ہجھے کہ روحانی طور پر ترقی یافتہ آدمیوں کو تصور کرتے ہوئے ان کے سر کے ارد گرد روشنیوں کی لہریں تصویر میں آتی ہیں۔ تو اتنی کے اس چکر میں جسم کے اندر اٹھنے والے لاشوری احساسات اور پاک خیالات کے علاوہ روحانی بصیرت بھی اسی چکر سے منتقل ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں روحانی ترقی کی ساری بصیرتیں اور مدارج بھی اسی چکر سے منتقل ہوتے ہیں۔ جس نہدوں کا اس چکر سے تعلق ہوتا ہے اسے Pineal Gland یا Epiphysis کہا جاتا ہے۔ اس چکر کی ذمہ داری میں دماغ کا اور پولالا حصہ اور دائیں آنکھ شامل ہیں۔ اگر آپ ریکی کی مدد سے تو اتنی کے ان چکروں کی اصلاح کرنا چاہیں تو اس کے لئے ان کے افعال اور ذمہ داریوں کے بارے میں تفصیلی علم کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ریکی کی تو اتنی اپنے طور پر جہاں اس کی ضرورت ہو، پہنچ جاتی ہے۔ چکروں کی ترتیب درست کرنے کے لئے آپ ان پر ترتیب دار اپنے ہاتھ رکھتے جائیں تو چکر ہو جائیں گے اور تکلیف دور ہو جائے گی۔

چکروں کو ریکی دینے کے لئے مختلف طریقے رائج ہیں۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ آپ دونوں ہاتھ تیری آنکھ والے چکر پر رکھیں اور آہستہ آہستہ ہاتھوں کو "جز والے چکر" تک لے

## بَاب نُوبِر 13

### ﴿ اُورا "روشنی" ﴾

#### The Aura

"Aura" لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی وہ ہیں:-

- ☆ بلکہ انداز سے چڑھوائی ہوا ہوا کا ایک جھونکا
- ☆ خوبیوں ہوئی ہوتی ہے اور روشی
- ☆ روشی کی پہنچ

اس سے عام طور پر مراد تو انہی کی روشنی کا وہ حلقت ہوتا ہے جو جسم کے ارد گرد موجود ہوئے ہے جو کہ "Baron Richenbach" کے بقول "تو انہی کا چمکتا ہوا غافل" ہے۔ اس میں انسان کے جسم کے اندر موجود صاف قسم کی تو انہیں کی 7 روشنیاں شامل ہوتی ہیں اور عام طور پر تم قسم کے روشنیوں کے باطے بہت واضح اور مختلف ہوتے ہیں۔

- ☆ چمکی حجم کی روشنی کا بالہ روانی حلقت تو انہی (Spiritual Aura) پر درہ سے انمارہ دشت تک کے قطر میں موجود ہوتا ہے۔

- ☆ دوسرا قسم کو ہوتی تو انہی کا حلقت کہا جاتا ہے جس کا قطر آنھفت تک ہو سکتا ہے۔

- ☆ تیسرا قسم کا حلقت Etheric Aura کہلاتا ہے جس کی روشنی مادی حجم سے آنھائی تک پہنچتی ہے۔

چونکہ مختلف حلقات ایک دوسرے سے خلط مسلط ہو جاتے ہیں اس لئے افرادی طور پر ان

کا تھیں ممکن نہیں ہوتا۔ پکھہ روانی جو پر کار لوگ (Clairvoyants) اسے دیکھ سمجھ لیتے ہیں لیکن زیادہ تر ان کا مشاہدہ ہے جس کے ذریعے Etheric Aura کے تشخیص کا ایک سامنی طریقہ وضع کیا گی کوئی فوتوگرافی Kirlian مختلف روشنی کا یہ صدقہ کو استعمال کر کے جسم سے نکلتے والی تو انہی مختلف روگوں اور تصادوں کا جھوٹہ ہوتا ہے اور کی بہر وہ کا انتخراج اس مختلف آدمی کی ذاتی اور روگوں کا انتخراج "Energy Emission Analysis" کیا جائے جذباتی کیفیات کے ساتھ ساتھ سائز، ہناؤٹ، گہرائی اور رنگ میں تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ عام طور پر شدید حتم کے جذباتی ملکتے ہے۔

اس سماں اور جسمانی یا ذاتی عالمت کے دوران یہ حلقت زیادہ واضح نظر آتا ہے۔ British Colour Council کے تجزیے کے مطابق یہ حلقت چار ہزار سات سو (4700) افرادی روگوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ نہ صرف انسان بلکہ جانور اور پودے بھی روشنیوں کے یہ حلقات رکھتے ہیں۔

عام طور پر یہ خدشہ ہو سکتا ہے کہ روشنیوں اور تو انہی کے یہ حلقات محض چند انسانوں کے ڈنی خیالات کی تجھیں ہوں لیکن Kirlian Photography کتاب میں اس کی سامنی تو جیسے بیان کی گئی ہے اور کچھ مخصوص طریقے بیان ہوئے ہیں جن کے ذریعے روشنی اور تو انہی کے اس طبق کو دیکھا جاسکتا ہے۔ (اس سلسلہ میں Daniel Stanley Kribbner اور Daniel Rubin کی کتاب "The Kirlian Aura" سے مزید راجہمانی حاصل کی جاسکتی ہے) اس سلسلہ تحقیقیں مغربی جرمنی کے قدرتی طریقہ علاج کے ماہر Peter Nandel کے تھیں کا ایک سامنی طریقہ وضع کیا ہے جس کے ذریعے Kirlian فوتوگرافی کو استعمال کر کے جسم سے

ٹکنے والی تو انہی کی لہروں کا تجزیہ "Energy Emission Analysis" کیا جاسکتا ہے۔ پوچکلہ بھی یہاں صرف روشنی کے اس طبقہ کا ذکر رکھی کے طریقہ ملائیج کے سلسلے میں کر رہے ہیں اس نے ان حلقوں کی مزید تفصیل یہاں ممکن نہیں ہے البتہ مزید تحقیق اور غور و فکر کے لئے خود اجات موجو ہیں۔ خصوصی طور پر پوچکلہ روشنی اور تو انہی کے ان حلقوں میں بے تحفیز سے یادگاری وجود میں آتی ہے اس نے ان کے ملائیج سے ترتیب کی بھائی اور ہم آہنگی پیدا کر کے صحت کو بحال کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ باوجود اس کے کہ، رکھی طریقہ ملائیج کی عام تربیت میں روشنی کے ملائیج کی اصلاح شامل نہیں ہوتی لیکن اس کے نتائج اس قدر موثر اور کامیاب ہیں کہ بہت سے رکھی مانیز اس کی سفارش کرتے ہیں۔ آپ بھی اپنے ملائیج کے پروگرام میں اس طریقہ ملائیج کو استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بہت آسان ہے اور کسی بھی وقت اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔ روشنی کے حلقوں کی اصلاح کے لئے مریض کو کمر کے مل نادیا جائے اور ملائیج ان کے چہرے کی طرف من کر کے اس کی بائیں جانب کھڑا ہو جائے اور اپنے دائیں جانب سے مریض کے جسم کے تقریباً آنھائی اور پیغمبوروی قسم کے داروں میں حرکت ہیجے ہوئے سر سے پاؤں تک اور پھر پاؤں سے سر تک ہاتھ کو چلا بیا جائے اور اس میں کوئین بارہ بیا جائے۔ ضروری نہیں کہ آپ کو یہ صاف نظر بھی آئے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ اس دوران میں طبقہ کی طرف سے کسی مزاحمت کا سامنا ہو، تاہم یہ یقین رکھیے کہ اس انی زندگیوں میں بہت سارے عوامل ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں دیکھا یا محسوس نہیں کیا جاسکتا۔ اس ملائیج کے ذریعے انتہائی مفید نتائج حاصل ہونے کی توقع میں مستقل ہوا جی کے ساتھ اس میں کو انتیار کیا جائے اور پچھوڑ کی مشکل کے بعد آپ روشنی کے اس طبقہ کے وجود کو محسوس کرنا شروع کر دیں گے۔

اس طریقہ ملائیج کو رکھی کے عام ملائیج کے دورانیے کے اختقام پر کرنا بھی زیادہ مناسب ہے، خصوصاً جب مریض پہیت کے مل لینا ہو تو اس کے بائیں طرف کھڑے ہو کر اس کے سر سے پاؤں کی طرف اور پاؤں سے سر کی طرف ہو ایں ہاتھ کی پیغمبوروی حرکات کی جائیں اور اسے تم

مریض ہر بارا جائے جس پر وقت صرف 12 سینکنڈ فریج ہوگا لیکن اس کا فائدہ میریپس اور ملائیج دونوں چڑھنے پیش بھاہو گا۔ زیادہ ساس لوگ کچھ مشکل کے بعد روشنی کے ملائیج کے بعد وہ محسوس کرنے چکنے ہیں اور کبھی کبھی انہیں ملائیج کے دوران یہ بھی احساس ہوتا ہے کہ حلقوں کی بے تحفیز درست ہوتی جا رہی ہے۔

اس طریقہ ملائیج کے ذریعے روشنی کے حلقوں کو کمل کرنے کے قابل بھی نہیا جا سکتا ہے لیکن اس صورت میں اسے رکھی کا حصہ نہ بنا جائے بلکہ خصوصی طور پر قائم اجھن اور انہیں کیا کوئی صورت میں یہ طریقہ مخفیت دفت میں موثر اور حرجت انگیز اڑاث دکھاتا ہے۔ اس طریقہ میں مریض کو اپنے سامنے کھڑا کر کے (جب اس کی آنکھیں بند ہوں) اس کے سامنے چاروں طرف ہو ایں اپنے ہاتھوں کو پیغمبوروی انداز میں حرکت دینے سے بہت کم وقت میں جذبیتی اور انہیں کیا کوئی تم ہو جائے گا اور مریض اپنے آپ کو بہاشش بٹاٹا پائے گا۔

☆☆☆

چونکہ روشنی اور تو انہی کے ان حلقوں میں بے تحفیز سے بیماری وجود رکھنے میں آتی ہے اس نے ان کے ملائیج سے ترتیب کی بھائی اور ہم آہنگی پیدا کر کے صحت کو بحال کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

## باب نمبر 14

### ﴿ تھامس گلینڈ ﴾

### The Thymus Gland

لفظ "تھامس" (Thymus) یونانی زبان کے لفظ "تھاموس" (Thymos) سے لگا ہے جس کے معنی "زندگی کی طاقت" (Life-Force) اور (Vitality) ہوتا ہے۔ اب ہم آپ کو ایک مختصر طریقہ تائیں گے جس کے ذریعے آپ اپنے "تھامس گلینڈ" کو استعمال کرتے ہوئے اپنی طاقت میں تھامس کے مقام پر اپنی انگلی یا مٹھی سے 10 سے 20 مرتبہ تک دستک دینے سے یقیناً مقصود حاصل ہو جاتا ہے البتہ یہ یاد رہے کہ تھامس کو گڑانے یا ماش کرنے سے یہ خدوں کی نزدیک رہ جاتا ہے۔ آپ کو یہ تاویل کریں کہ زندگی کی اندر وہی پوشیدہ طاقت میں اضافہ کر کر زندگی کی طاقت میں تھامس گلینڈ کو چند نہ کر سکتے ہیں۔ ہم دہارہ آپ کو یہ تاویل کریں کہ یہ بھی ریکی طریقہ علاج کا معروف حصہ نہیں ہے۔ اس طریقے میں تھامس کے مقام پر اور ریکی ماسٹر تریتی کے دوران اس کا ذکر اپنی انگلی یا مٹھی سے 10 سے 20 مرتبہ نہیں کرتے ہیں، ہم نے بھال اس کا ذکر اس تک دستک دینے سے یہ مقصود حاصل نہ شروع کر دیا ہے کہ آپ چاہیں تو اپنے تھامس پر رکھ کر ریکی دے کر بھی یہ مقصود حاصل کر سکتے ہیں اور اُر ساتھ اس طریقہ کو بھی تھامس پر رکھ کر ریکی دے کر بھی یہ شامل کر کے بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

"تھامس گلینڈ" بینے کے وسط میں بینے کی بندی کے اوپر والے حصے میں موجود ہوتا ہے۔ جتنا ہم "تھامس گلینڈ" کے بارے میں زیادہ جانتے ہیں اتنا ہم پر اس کی اہمیت اور اس

کا طریقہ عمل زیادہ واضح ہوتا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ قبل تک یہ خیال کیا جاتا تھا کہ یہ خدوں یا تو انسان دہی یا کم از کم غیر ضروری ہے۔ لیکن جدید تحقیق سے کہتا ہے کہ یہ دجود ہمارے جسم کے اندر خود ٹھانٹی نظام (Immunological System) کو قائم کرنے میں سب سے بہم خدوں ہے اور کیفسٹر سے بچاؤ اور اس کے طالع میں اس خدوں کی اہمیت سب سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ بعدہ تحقیق سے یہ بھی پڑھ جاتا ہے کہ 95% انسانوں میں یہ خدوں کی نزدیک رہ جاتا ہے لیکن جسم کے بیٹھا رعنافتی میسٹس (Kinesiological Muscle Tests) کے ذریعے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ نزدیک "تھامس گلینڈ" کو چند لمحات میں طاقت درستایا جاسکتا ہے۔ اس قسم کی تریتی کو (Applied Kinesiology) اور (Touch of Health) کہا جاتا ہے۔ اس طریقے میں تھامس کے مقام پر اپنی انگلی یا مٹھی سے 10 سے 20 مرتبہ تک دستک دینے سے یقیناً مقصود حاصل ہو جاتا ہے البتہ یہ یاد رہے کہ تھامس کو گڑانے یا ماش کرنے سے یہ خدوں کی نزدیک رہ جاتا ہے۔ اس طریقے میں تھامس کے اس طرح کھٹکھانا سے آپ کے جسم کا نظام دوبارہ بحال ہو جاتا ہے اور صرف چند سینڈوں میں آپ کا جسم زندگی کی قوانینی سے بچر پور ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ہمداضوری ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو تھامس پر رکھ کر ریکی دے کر بھی یہ مقصود حاصل کر سکتے ہیں اور چونکہ ٹھانٹی طریقہ علاج میں مذکورہ بالامیسٹوں کی مدد سے "تھامس گلینڈ" کی کارکردگی کو ناپاچا جاسکتا ہے اس لئے ریکی استعمال کر کے آپ موثر انداز میں ریکی کی کامیابی کا مشاہدہ بھی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ بروز صحیح سوریے تھامس کو طاقت فراہم کرنے کے لئے یہ مختصر سائل کر لیں کریں اور دن میں بھی بعض اوقات اس پر عمل کر لیں تو آپ یقیناً روز بروز زیادہ طاقت اور قوانین ہوتے جائیں گے اور باوجود اس کے کہ یہ طریقہ انتہائی سادہ اور ناقابل یقین ہے لیکن اس کے بہت سی ثابت اور دروس میانچے حاصل ہوتے ہیں اور آپ اپنے مریضوں کو خود اس طریقے پر عمل کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں۔

## باب نمبر 15

### ﴿ اجتماعی علاج ﴾

### Team Treatment

اگر کسی وقت ایک سے زیادہ تعداد میں رکی معلین موجود ہوں تو اجتماعی طریقہ علاج سے فائدہ لیا جاسکتا ہے۔ اس سے نصف علاج کی اٹھانگی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ اس میں وقت کی بچت بھی ہوتی ہے اور معانع اس طریقہ میں زیادہ خوشی اور فرحت محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" نے ایک مرتب ایک ایسا علاج کرنے کا تجوہ بھی کیا کہ 12 معانع ایک مریض کا اکٹھا علاج کرہے تھے جسے مریض اور معاجموں سب نے پسند کیا۔ نو کیوں میں واقع ایک رکی ملک میں سابق رکی گرینڈ ماشرٹ ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" اسی اجتماعی طریقہ علاج پر عمل کیا کرتے تھے۔ اس قسم کے علاج کے شروع کرنے سے پہلے مناسب ہوتا ہے کہ ترتیب کالین کر لیا جائے کہ کس معانع نے جسم کے کس حصے کو رکی دینی ہے اور کس ترتیب کا اہتمام کرنا ہے۔ لیکن اس قسم کی بات مریض کے ساتھ نہ کی جائے۔ اگر میں اور ڈاکٹر شالیلا "Dr. Shalila" مشترک طور پر کسی مریض کا علاج کرتے ہوں تو ہم اپنی حرکات اور نظرؤں کے ذریعے یہ فحسلہ کر لیتے ہیں کہ کون کی کرے گا اور جب ہم علاج شروع کرتے ہیں تو ہم میں سے ایک مریض کے سر پر رکی دیا شروع کرتا ہے اور دوسرا جسم کے اوپر والے حصے کو رکی دیتا ہے اور اس طرح مشترک علاج کرتے ہوئے دوبارہ ایک دوسرے کو، یکجہہ کر نظرؤں ہی نظرؤں میں علاج کے اختتام کا فحسلہ بھی کر لیا جاتا ہے۔ جب ہم مشترک علاج کرتے ہیں تو ہمیں آدھہ گھنٹے سے کچھ زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور یہ طریقہ علاج خصوصی طور پر ایسے مریضوں کے لئے زیادہ مفید اور

موڑ ہوتا ہے جن کا علاج نسبتاً مشکل اور چیخیدہ ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ قریب ترین معلین سے رابطہ میں رہیں اور جب ضرورت ہو تو انہیں مشترک علاج کے بعد زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ اپنے احساسات و تجربات ایک دوسرے سے بیان کرنے جائیں۔ اس طرح ہم ایک دوسرے کو زندگی کے راستوں پر ٹھیک میں مدد دے سکتے ہیں جس کے ذریعے علم میں جتنی آتی ہے اور علم کی گھرائی سے واقعیت ہوتی رہتی ہے۔

☆☆☆

☆ یہ طریقہ علاج خصوصی طور پر ایسے مریضوں کے لئے زیادہ مفید اور موڑ ہوتا ہے جن کا علاج نسبتاً مشکل اور چیخیدہ ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ قریب ترین معلین سے رابطہ میں رہیں اور جب ضرورت ہو تو انہیں مشترک علاج کے لئے دعوت دیں۔



## باب نمبر 16

﴿ ریکی کا دارہ ﴾

The Reiki Circle

بقول ڈاکٹر C.G.Jung کہ ”وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ ہم نے روانی علامات کو بھولنا شروع کر دیا ہے جس کی کسی زمانے میں بہت ابھیت ہوا کرتی تھی جبکہ آج کل ان کی اثر پذیری کم ہو گئی ہے۔“ لیکن اگر آپ چاہیں تو پرانے زمانے کا روانی عمل کرتے ہوئے دائرہ کی علامت کو دوبارہ باسکتے ہیں۔ دائروہ دراصل لامحمد و دیت اور تکمیل کا نشان ہے جس سے وحدت وجود میں آتی ہے اور اس طرح ریکی کا ایک ایسا دارہ بن سکتا ہے جس کی ابتداء اور انتہا ہو۔ اس کے لئے بینخ کر لیا جائیں۔

دائرہ دراصل لامحمد و دیت اور ہر آدمی اپنے ہاتھ پا میں طرف والے آدمی تکمیل کا نشان ہے جس سے وحدت کی کریا کندھے پر کوئی لیتے ہیں اور بھر رکی وجود میں آتی ہے اور اس طرح ریکی کا کے بہاؤ کا عمل شروع کر دیا جاتا ہے۔ اگر یک ایسا دارہ بن سکتا ہے جس کی پورے کا پورا مجع خاموش اور ہم خیال ہوتا ہے۔ اس کا اثر اور زیادہ ہوتا ہے۔ کسی گروپ کے اندر ریکی کی قوانین کے استعمال کرنے اور اس میں اضافہ کرنے کے لئے یہ ایک خوبصورت اور موثر طریقہ ہے جس سے نصف گروپ کے تمام افراد میں موجود ریکی کی قوانین میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ گروپ کے افراد کے درمیان بھی اور قریبی تعلق میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اگر ریکی معاجمین کی تعداد زیادہ ہوتا

دائرے کی بجائے مختوٰطی چکر (Spiral) کے ذریعے بھی اس قوانینی میں بے حساب اضافہ ممکن ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ وقت گذرنے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ لوگ ان قدیم علامات کو زندگی کے اپنے اندر زندگی کی ایک تنی جہت کو جگانے میں کامیاب ہو جائیں گے اور ہم چاہیے ہیں کہ آپ ان کے راجحہؤں میں شامل ہوں اور سب سے پہلے خود اس عمل کی ابتداء کریں۔

☆☆☆



## بَابُ نُمْبَر١٧

﴿ مرنے والے کی مدد کرنا ﴾

**Help for the Dying**

★ جب کوئی پھول کھلاتا ہے تو کلی مر جاتی ہے اور جب بچل بنتا ہے تو پھول بھی مر جاتا ہے اور جب نیا پودا بڑھنا شروع کرتا ہے تو بچل بھی مر جاتا ہے۔

اس پوری کائنات میں حتیٰ کیچیں موجود ہیں یہ سب زندگی اور موت کے قوانین کے تابع ہیں۔ جب بھی اور جہاں بھی ہماری نظر پر آتی ہے تھیں زندگی روایں داں نظر آتی ہے اور اس کے ساتھ کچھ مقامات پر زندگی میں بھرا رہ بھی نظر آتا ہے۔ جب زندگی کی کوئی بھل بھرا انتیار کرنے کے بعد غائب ہو جاتی ہے تو اس کی جگہ ایک نئی اور زیادہ بہتر بھل وجود میں آجائی ہے۔ اس عمل کا مظاہرہ ہر طرف دیکھنے میں آتا ہے پاہے یہ فکلی اجسام ہوں (جسے حقیقتی تحقیقات سے مشاہدہ کیا جاسکتا ہے) یا کوئی مادی جسم ہو یا ہر ہوں کے مدد و مدد رہوں جن کے ذریعے ارتشاش پیدا ہو کر ہر طرف بھل ہوتا رہتا ہے۔ ہر طرف ہونے اور نہ ہونے کا عمل، نئی اور بہتر ترقیت کا عمل ساتھ ساتھ جاری رہتا ہے۔

ہم اپنے آس پاس کے ماحول میں اس قسم کے مشاہدات عموماً پیکھتے رہتے ہیں کہ جب کوئی پھول کھلاتا ہے تو کلی مر جاتی ہے اور جب بچل بنتا ہے تو پھول بھی مر جاتا ہے اور جب نیا پودا بڑھنا شروع کرتا ہے تو بچل بھی مر جاتا ہے۔ ہر رات کے بعد دن آتا ہے اور سر زدی کی شدت کے بعد بہار کا آغاز ہوا کرتا ہے جس سے نئے سال کی نئی زندگی نئی آب و ہتاب کے ساتھ جلد گامختی ہے۔

ای طرح ہم انسان، موت کے وجود پر بعین رکھتے ہیں جو کہ  
ہر حالت میں آتی ہے اور اس میں کسی تمہارے تجھے مجھن نہیں ہے۔ ☆ روح کبھی مجھس مرتی اور  
طبعات کا ایک بنیادی قانون یہ ہے کہ تو انہی کبھی شائع نہیں شعور جسمانی موت کے  
بوتی البتہ وہ نئی شکلیں اور جیسی اختیار کرتی رہتی ہے۔ لیکن باوجود زندگی وہ رہتا ہے۔  
چون آسمانی کے ساتھ مادے پر بھی لاگو کیا جاسکتا ہے۔ لیکن

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ قانون روح اور شعور پر بھی لاگو ہو گا جو کہ جسم کو زندگی کی بھل دیتے  
ہیں؟ کیا روح اور شعور مادے سے زیادہ طاقتور تم کی تو انہی پر مشتمل نہیں ہوتے؟ ان سوالوں کے  
جواب ڈھونڈنے کے لئے ہمیں ایک مرد جسم کا زندگی جسم کے ساتھ مواز نہ کرنا پڑتا ہے اس کے بعد کیجا  
جائے کہ جب ایک جسم مر جاتا ہے تو زندگی کی تو انہی کہاں پڑی جاتی ہے۔

قدیم زمانے سے تقریباً تمام تہذیبیوں اور دانشمندان اقوال میں یہ تباہی کیا جاتی ہے کہ روح  
نہیں مرتی اور یہ کہ شعور جسمانی موت کے باوجود زندگی وہ رہتا ہے۔ ان تعلیمات میں یہ تباہی کیا جاتی ہے  
کہ انسان کا مادی جسم اس کی روح کے لئے ایک فانی آل کار کے طور پر عمل کرتا ہے جس کے ذریعے  
روح کو اس دنیا میں جسمانی طور پر رہنے کا موقع فراہم ہوتا ہے۔ اس قسم کی قدیم تعلیمات کو موجودہ  
زمانے کی سائنسی تحقیقات کا حصہ نایا گیا ہے۔ سال 1963ء کے نویں پاائز حاصل کرنے والے  
بریتانیا نیکلس (Dusseldorf) (Sir John Eccles) میں منعقد ہونے والی  
1978ء کی فلسفہ کی سالانہ کانگرس میں ایک اعلان کر کے اپنے سامنے کو حیرت زدہ کر دیا کہ شعور  
در عمل بنیادی طور پر آزاد اور خود مختار ہوتا ہے اس لئے اس پر غور و فکر کرتے ہوئے اس کا تعقیل کسی  
Function یا Organic Substance کا حصہ سمجھا جائے۔ اس نے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ روح کا اطمینان دماغ کے  
Neuronic Mechanisms سے وابستہ ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ دماغ سے کمل  
طور پر میخده اور خود مختاری حیثیت رکھتی ہے۔ فرانس کے ماہر طبعات Jean A.E. Charon

سائنسدانوں کی روپی کامرز رہی ہے جو اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ یا ایک غیر مری اور دنیا نی زندگی میں مختلف Planes میں موجود ہوتی ہے جو نظر آئے والی ماوری دنیا سے غیر متعلق ہوتے ہوئے اسی نظر آئے والی ماوری دنیا کا لازمی حصہ بھی بن جاتی ہے۔ یہ Planes انسان کی روح کی ماہیت میں پائے جاتے ہیں اور ان کا تعلق روح کی ترقی اور شعور کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور انہیں کوئی ماوری شکل اختیار کرنی ضروری ہوتی ہے تاکہ اس میں مزید ترقی ممکن ہو سکے۔ اس مسئلے میں مزید معلومات کے لئے اس لڑپر سے فائدہ لیا جاسکتا ہے۔

"Death--The final stage of growth," by Elizabeth Kubler-Ross, New Jersey USA.

ان تمام معلومات کے باوجود انسان موت سے اس قدر رخائف رہتا ہے گویا کہ یہ اس کے ساتھ چیز آنے والے معاملات میں سب سے برائل ہے۔ جس طرح ایک جسم معرف اور ماہر نفیات Thorwald Dethlefsen نے کہا ہے "زندگی کو ماہیت کے نقطہ نظر سے دیکھنے ہوئے ایک آدمی کی قدرتی طور پر یہ سوچ (Understanding) بنتی ہے کہ موت دراصل کسی شکل سے دوسرا شکل میں ترتیب اور ہم آنکھی کے ساتھ منتقل ہونے کا نام ہے لیکن عومنی طور پر یہ تصور عقیدے کی جگہ اختیار کرتا جا رہا ہے کہ جب ایک انسان مرتا ہے تو اس کا سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اس تصور کی وجہ سے زندگی کے ساتھ ہر حالات میں چھنے رہنے کی والہاں خواہش موجود رہتی ہے اور مرنے کے بعد کی انجامی حقیقتوں کے ذر سے زندہ رہنے کی خواہش قائم رہتی ہے۔ عام طور پر مرنے کے خوف کو ہم خود دوسروں کے سامنے تسلیم کرنے سے گریزاں ہوتے ہیں اور اسے ہم عام طور پر دوسروں کے حوالے سے بیان کرتے رہتے ہیں۔ جب کوئی دوسرا آدمی موت ہو جاتا ہے تو نہ صرف یہ ہمارے لئے موت کے خوفناک و جو دیکھنی ہوئی ہے بلکہ یہ موت کی آمد اور ترتیب پہنچ جانے کی دھمکی بھی ہوتی ہے۔

موت

(جنہوں نے بنیادی Particles کے میدان میں حقیقت کے سلسلہ میں انہم نام بیدا کیا ہے) نے اپنی کتاب Esprit, Cet Inconnu 'L' میں لکھا ہے کہ اس کی تحقیقات نے اسے اس نتیجہ تک پہنچایا ہے کہ روح کے اندر زمان اور مکان کا تعلق Time-Space Continuum ہوتا ہے اسی طرح سے موجود ہے جس طرح مادے میں زمان اور مکان کا تعلق موجود ہے جس کے بارے میں مشہور سائنسدان آئین شائن "Einstein" نے اپنی حقیقت کے ذریعے جتوں کا تینی کی ہے اور اس طرح یہ حقیقت زیادہ واضح ہو جاتی ہے کہ تمام جتوں کے دو مختلف ریخ ہوتا لازمی ہوتے ہیں۔ اسی سے یہ اصول مرتب ہوا ہے کہ: "جسمانی تاریخ کے مطابق چھوٹے چھوٹے اجسام جن میں زندگی اور روح برقرار ہوتی ہے یعنی جسمانی جسمانی چھوٹے چھوٹے Spirit Laden Particles" ہوتے ہیں وہ قائم اور برقرار رہنے والے یعنی Stable ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی زندگی کا دارہ متعین ہوتا ہے جو کہ کائنات کے ساتھ مشاہدہ اور مہاذت رکھتا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ بھی انداز کیا جاسکتا ہے کہ ان چھوٹے اجسام پر جسمانی زندگی کے دران جس قدر معلومات جنم کی گئی ہوں وہ اس جسم کے ہر جانے کے بعد بھی موجود رہتی ہیں اور لاحدہ ورزمانے تک زندہ رہتی ہیں۔ یہ چھوٹے اجسام وہ ہیں جن سے ہمارا جسمانی وجود تکمیل پاتا ہے۔

☆ عمومی طور پر یہ تصور عقیدے کی جگہ اختیار کرتا جا رہا ہے کہ جب ایک انسان مرتا ہے تو اس کا سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اس تصور کی وجہ سے زندگی کے ساتھ ہر حالات میں چھنے رہنے کی والہاں خواہش موجود رہتی ہے اور مرنے کے بعد کی انجامی حقیقتوں کے ذر سے زندہ رہنے کی خواہش قائم رہتی ہے۔ عام طور پر مرنے کے خوف کو ہم خود دوسروں کے سامنے تسلیم کرنے سے گریزاں ہوتے ہیں اور اسے ہم عام طور پر دوسروں کے حوالے سے بیان کرتے رہتے ہیں۔ جب کوئی دوسرا آدمی

اگر روح جسم سے علیحدہ و جو درکھنے والی کوئی چیز ہے تو موت سے اسے کچھ فرق نہیں پڑے گا اور دو دجودی ایک شکل سے تبدیل ہو کر دوسرا شکل اختیار کر لے گی جسے صرف روح کی آنکھوں سے دیکھا جائے گا۔ یہ شکل (Other Dimension) بہت سے باریک ہیں

ڈاکٹروں کی کوشش ہوتی ہے بات کرتے ہیں اور نہ کرنا چاہیے یہیں اور ہم اس کوہ زندگی کو ہر قیمت پر طویل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں کہ اس کے بارے میں ذکر خاموشی سے ہی گذر جائے۔ جس طرح سے کی کوشش کریں اور جب ہم کسی کو مرنے والوں سے ہمارا روایہ ہوتا ہے یعنی روایہ کی حالت کے قریب دیکھتے ہیں تو ہم اس تصور کی عملی شکل ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں کی اپنے آپ کو مجبراً بے اس اور بے اختیار کوشش ہوتی ہے کہ وہ زندگی کو ہر قیمت پر طویل اعلیٰ پر تحقیق کی جاتی ہے، اس علم کے ذریعے زندگی اور موت کے مختلف مرحلے پر غور کیا جاتا ہے کرنے کی کوشش کریں اور جب ہم کسی کو مرنے چاہیے یہیں تو ہم اپنے آپ کی حالت کے قریب دیکھتے ہیں تو ہم اپنے آپ کو مجبراً بے اس اور بے اختیار (Helpless) ہنا کر اس کیفیت کو بے چینی سے گزار دیتے ہیں۔ اس کے برکش موجودہ دور میں ڈاکٹر Elizabeth Kubler-Ross (جس نے مرنے کے عمل پر تحقیق کر کے بہت شہرت پائی ہے) کہنا ہے کہ موت کا سامنا اچھے انسانوں کے انداز سے کیا جائے جس میں مرنے کے عمل کے مگرے اڑاث اور تجربات کے نیاواں معانی اور مفہوم کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس کے الفاظ یہ ہیں:-

"اس زندگی سے دسری نظر نہ آنے والی زندگی میں منتقل ہونے والے یہ لمحات مرنے والے کے لئے ایک خطری، غیر تکلیف دہ اور معمول کے مطابق ہونے والا حیرت انگیز تجربہ ہو جاتا ہے۔ مرنے والا اس وقت ہمیں زندگی کے اہم ترین نکات کی تفہیم دے سکتا ہے۔ اس لئے اپنے عزیزوں کو مرنے وقت ہپتال کی روانی سردمبری کے ماحول میں مرنے دیا جائے بلکہ اگر ممکن ہو سکتے تو اسے گھر لے آئیں تاکہ ہم یہ جان سکیں کہ موت صرف نی زندگی میں شامل ہونے کا ایک نیاز است ہے اور موت کو ایک اچھے دوست کے طور پر قبول کیا جائے نہ کہ ایک خوفناک اجنبی کی طرح! اور اگر ہم اپنے مرنے والے کی زندگی اور موت سے یہ تجربہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو

ہائیکیوں میں گذارنے کے قابل ہو جائیں گے۔"

آخر آپ کو کسی ایسے آدمی کے ساتھ قریب ہونے کا موقع ملے جو اس دنیا سے دسری زندگی کی طرف منتقل ہو رہا ہوا اس دوران آپ کو حیرت انگیز اور گہر احساس پیدا کرنے والا تجربہ پیدا ہے گا۔ کیونکہ اس وقت روح اپنے آپ کو مرنے والے کو جسم سے الگ کر کر شروع کر دیتی ہے اور مرنے والا اپنی اندر وہی کیفیت سے زیادہ سے زیادہ واقعہ ہوتا ہے۔ موجودہ زمانے کا ایک جدید طرز مضم ہے Thanatology کہا جاتا ہے جس میں مرنے اور موت کی کیفیت اور عمل پر تحقیق کی جاتی ہے، اس علم کے ذریعے زندگی اور موت کے مختلف مرحلے پر غور کیا جاتا ہے جس کے دوران کسی بھی ایسے لوگوں کی فراہم کردہ اطلاعات پر کام کیا جاتا ہے جنہیں دوبارہ دے رہیں چلی ہو۔ اس طرح اس دور میں ہم مرنے کے عمل کے دوران ہونے والے تجربات کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ عام طور پر مرنے والے کو کچھ پندرہ سیوں کے وجود کا مشاہدہ ہوتا ہے جو ان کے لئے انتظار میں ہوتی ہیں اور اس کیفیت کا ایک تفصیلی بیان ڈاکٹر Schiller کی کتاب The Maid of Orleans میں موجود ہے جہاں وہ لکھتے ہیں:-

"پیرے ساتھ کیا پیش آیا؟ بلکہ اور نرم ہادلوں نے مجھے اٹھالیا اور میرا بھاری الحلقہ منہ کا جنم بن گیا اور پھر ہم اپر سے اوپر جاتے رہے۔ میں نے زمین کو بہت بچھے چھوڑ دیا۔ تکلیف بہت خستہ دوڑا نی کی تھی اور خوشی اب ابدی ہے۔"

بہت سے لوگوں کا بیان یہ بھی ہے کہ جب انہیں جسمانی طور پر موت کی کیفیت (State of Clinical Death) سے دوبارہ زندگی میں واپس لوٹنے کا تجربہ ہوا تو اس دوران میں وہ کیفیت مرگ میں ہوتے ہوئے ہوئے ڈاکٹروں اور ہپتال کے ماہول کو دیکھنے تھے تھے اور انہیں ایسا احساس ہوتا تھا جیسے وہ ڈاکٹروں کے جسموں کے اور پر تیر رہے ہیں اور ڈاکٹران کے بارے میں جو باقی کر رہے ہیں وہ انہیں سن سکتے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوا کہ ڈاکٹروں کی خصائص اور ہمدردانہ کوششوں کی وجہ سے انہیں دوبارہ جسمانی زندگی ملنے کی حالت نصیب ہوئی

حالگندہ اپنے جسموں کی جیلوں میں دوبارہ والیں آنے سے بچنے کرنا پڑتے تھے۔ 1962ء میں نیویارک کے "Harper and Row Publishing House" سے بچنے والی کتاب "Recollections of Death" سے ڈاکٹر میکل سوم Dr. Michal Sabom نے تحریر کیا، میں مرنے والوں کے مشاہدات اور تجربات کی مزید تفصیل دیکھی جاسکتی ہے۔

اس سلسلے میں یہ بات روپی سے خالی نہ ہو گی کہ ایک اگر بیرون لوگوں کو جس ڈاکٹر Gray Walter نے (Delpasse Experiment) کے ذریعے ایسے لوگوں کو مرنے کی تربیت دینا شروع کی تھی جو کسی بیماری کی وجہ سے مرنے کے قریب تھے۔ اس تربیت کے دوران وہ مریضوں کے دماغ میں ایک شوری عمل کے ذریعے خصوصی لہریں پیدا کرتے تھے جس کے لئے (Bio-Feed back Technique) استعمال کی جاتی تھی۔ ان دماغی لہروں کو مریض کے سر کے اوپر رکھے جانے والے Electrodes کی مدد سے زیادہ طاقتور بنا جاتا تھا جس سے ایک Monitor کو ON کر دیا جاتا تھا جس پر دلپت قسم کی تصویریں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ بعد میں جب مریض فوت ہو جاتا تھا تو اداشت کے وہ ذاتی اثرات دوبارہ تحرک ہو جاتے تھے اور Monitor دوبارہ کام کرنا شروع کر دیتا تھا۔ اس تجربے کے ذریعے یہ ثابت کیا گیا کہ شوری عمل موت کے بعد بھی زندہ رہتا ہے۔

بہت سی تہذیبوں میں موت کا عمل بھی اسی طرح خوشی کا مقام ہوتا ہے جیسے کہ پیدائش کا عمل اور اس پر بھی خوشیاں منائی جاتی ہیں کیونکہ موت اس بات کی مظہر ہوتی ہے کہ ایک روح کو اس کے جسمانی وجود کی پابندیوں سے آزاد کرنے کا وقت آپکا ہے۔ باقی میں پادشاہ سلمان کے الفاظ یوں افسل کے گئے ہیں کہ۔ ”موت کا دن پیدا ہونے والے دن سے بدر جہا بہتر ہے۔“ ان تمام تہذیبوں اور ثقنوں میں مرنے والے کو باقاعدہ بدلایات دی جاتی تھیں کہ وہ اپنے نئے نفر پر کس طرح گامزن ہوں اور یہ بھی بتایا جاتا تھا کہ اسے ایک انسان کی بہادری اور محبت کے ساتھ

راہنمائی بھی حاصل ہو گی جو کہ موت کے ان لمحات میں اس کے ساتھ ساتھ ہے گا۔

اس مقام پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ اس مرحلہ پر ہم اپنے پیاروں اور اپنے دوستوں کو رکی کے فنگوار اور موثر طریقے سے امداد دے سکتے ہیں۔ یہی عمل ہم اپنے پابتوں پر بھی رکھتے ہیں اور ایک دن ہم اس عمل کو اپنے اوپر بھی استعمال کر سکتے ہیں جس دن ہم اس دنیا کو دیکھ کر ایک خوبصورت منزل کی طرف منتقل ہو رہے ہوں گے۔ رکی دینے کے ذریعے مرنے والے کو اندر لوٹی طور پر ایج چسٹ (Adjust) کرنے میں مدد ہی ہے اور وہ اس تبدیلی کے عمل کے لئے

☆ اس زندگی سے دوسری نظر نہ آنے والی زندگی میں منتقل ہونے والے یہ لمحات مرنے والے کے لئے ایک فطری، غیر تکلیف وہ اور معمول کے مطابق ہونے والے حرثت اگریز تحریر ہوتا ہے۔ مرنے والا اس وقت ہمیں زندگی کے اہم ترین نکات کی تعلیم دے سکتا ہے اس لئے اپنے عزیزوں کو مرنے وقت ہپتال کی روائقہ سردمہری کے ماحول میں مرنے نہ دیا جائے بلکہ اگر ممکن ہو سکے تو اسے گھر لے آئیں تاکہ ہم یہ جان سکیں کہ موت صرف نئی زندگی میں داخل ہونے کا ایک نیارت ہے اور موت کو ایک اچھے دوست کے طور پر قبول کیا جائے نہ کہ ایک خوفناک انجی کی طرح!

وہی طور پر تیار ہو جاتا ہے اور اس کا اپنی اندر لوٹی ذات کے ساتھ تعلق مصروف ہو جاتا ہے تاکہ جسم کو بغیر کسی زیادہ تکلیف اور مشقت کے چھوڑنا آسان ہو جائے۔ اگرمرنے والا شخص بیمار ہو اور درود کی نیفت میں بہتلا ہو تو رکی کی اضافی تو اضافی سے اس کی مدد کی جاسکتی ہے۔ دل کے ”چکڑا“ کے ملائیں کے ذریعے اسے اس زندگی کو آسانی کے ساتھ خیر با دکھا ممکن ہو جائے گا اور اسے آئے والے حالات کے لئے تیار کر لیا جائے گا۔ اگر آپ اس لمحے میں مریض کے سر کو اپنے ہاتھوں سے

## بَابِ نُمْبَر 18

ریکی کے ذریعے جانوروں کا علاج

### Treating Animals with Reiki

چونکہ ریکی کی عالمگیر جیاتی توانائی اسی توانائی پر مشتمل ہے جس سے بچوں اگئے ہیں، پندے ازتے ہیں اور پوری دنیا حرکت میں رہتی ہے۔ لہذا اس اصول کو سامنے رکھتے ہوئے یہ بات جیسا کہ جانوروں کی طرف کے ذریعے ہر جسم کے جانوروں کا بھی علاج مجکن ہے اور جانوروں کے علاج کے زیرِ اذ کے طبقہ میں آتے ہیں کہ جانوروں کو سامنے بھی اس میدان میں ریکی فضیائی حربوں یا چڑیوں پا فقیدے کے زیرِ اذ کے حرمت انگیز تحریکات سے متاثر ہوں علاج مجکن دیا جاسکتا ہے اسی طریقے کے ذریعے جانوروں کے اس کامیاب زیادہ موزوں اور موڑ کے طبقہ میں ہوتے ہیں اس سلسلہ میں مغربی علاج کی سامنی توجیہ بھی بیان کرتا ہے جس میں چند ایک تحریک کا تحریک کیا جائے کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ تحریک کار آکوچکر ماہرین نے اپنے فن کے ذریعے جانوروں، کتوں اور گائیوں پر آکوچکر استعمال کے ذریعے بڑی کامیابی حاصل کی اور اس سے اس نظریے کی تروید ہو گئی کہ آکوچکر صرف اس صورت میں کامیاب رہتا ہے جیسا کہ ریکی کی طرف پر اس علاج سے فائدہ مجوس کرے۔ باوجود اس کے کہ ریکی کو اس قسم کی سامنی توجیہات اور قویات کی ضرورت نہیں ہے

پکڑ لیتی اور اسے دماغی طریقے سے ریکی کا علاج بھی دینا شروع کر دیں تو یہ عمل مریپس کے لئے آزادی اور حصول مقصد کا ایک خلائق اور تحریک بن جائے گا۔ اگر مرنے والا بے ہوش ہو تو یہ خیال رکیا جائے کہ اسے ریکی طریقہ علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا بلکہ داکٹر Kubler-Ross کے قول کرنے والے شخص کو ہر بات کا احساس ہوتا ہے باوجود اس کے کہ وہ شدید بے ہوشی میں جتنا ہو۔ اگر آپ کو یہ ماحول میں کام کرنے کا موقع ملے جیسا کہ مرنے والے افراد سے عمومی طور پر قریب ہوتے ہوں جیسا کہ بہتال کے شدید مگبہداشت والے وارڈیا ہاؤس میں افراد کے مکردوں میں ہوتا ہے تو اس صورت میں آپ کے لئے ریکی ایک نائزیر طریقہ امداد ہے اسکی بے جس سے آپ کو بھی فائدہ ہو گا اور ان لوگوں کو بھی بے حساب فائدہ ہو گا جن کی مگبہداشت آپ کی ذمہ داری میں ہے۔ اس طرح ریکی کی توانائی سے زندگی کے ساتھ باہم رابطہ برقرار کر سکتے ہیں جبی موقعاً ملتا ہے خصوصاً اس وقت جب کوئی شخص کیفیت مرگ میں جتنا ہو۔ حیریدار آس مرنے والے انسان کو ریکی دینے والے تحریک کے ذریعے اس کے ساتھ دستی اور اتحاد کا انتہا کیا جاسکتا ہے اور یہ اتحاد ساری جدایوں کو عبور کرتے ہوئے مرنے والے اور ریکی دینے والے کے درمیان ایک لازوال رشتہ قائم کرنے کا ذریعہ بننے گا۔

☆☆☆

☆ طبیعت کا ایک بنیادی قانون یہ ہے کہ توانائی کبھی صالح نہیں ہوتی البتہ وہ نئی شکلیں اور جسمیں اختیار کرتی رہتی ہے۔

کیونکہ سائنسی خیالات اور نظریات عام طور پر تبدیل ہوتے رہتے ہیں جب کہ ریکی کی اہمیت اور اثر پذیری بغیر کسی تغیر کے عمل کرتی ہے۔ لامحدود سعتوں میں پھیلی ہوئی یہ کائنات اس وقت ہی موجود تھی جب تک سائنس نے اسے تحقیق کے ذریعے ثابت نہیں کیا تھا۔ مزید برآں جب سائنس دانوں نے مختلف مسائل اور نظریات قائم کر کے ان کا تجویز کرنا شروع کیا تو کچھ نظریات سائنسی تحقیقات سے پار ہوتے تک پہنچ گئے جبکہ بہت سے نظریات ابھی تک ہر یہ تحقیق کے انفارمیز ہیں اور بہت ساری تحقیقات سے اس مبنیادی تحقیقت کا پہنچ چلا ہے کہ بسا اوقات کسی ایک لفڑیہ کا ثبوت کی دوسرا بات کی تحقیق کے دوران مل جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانوروں کا علاج کرتے ہیں تو اس قسم کے نظریات اور خیالات کا جانوروں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیونکہ جانوروں کے کامیاب علاج کے تجویز کے ذریعے اس نظام کے ثابت اثاثت خود بخوبی ثابت ہو جاتے ہیں اور وہ دن دور تریں جب سائنس بھی اس میدان میں ریکی کے حیرت انگیز تجویز بات سے متاثر ہو کر جانوروں کے اس کامیاب علاج کی سائنسی توجیہ بھی بیان کرنے میں کامیاب ہو جائے۔

اگرچہ احوال ہمیں یہ علم نہیں ہے کہ جانوروں کو ریکی طریقے سے علاج دینے میں جانوروں کے اندر ونی خیالات اور تجویز بات کیا ہوتے ہیں البتہ عملي طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ اس طرح علاج کرنے کے دوران جانور زیادہ سکون محسوس کرتے ہوئے خاموشی اور تعادن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس دوران بہت سے جانور آرام اور اطمینان سے لیٹ جاتے ہیں جس سے انہیں ملے والے سکون کا پہنچتا ہے۔ اگر آپ کسی سرکس میں کام کرنے والے ہاتھی کا علاج کر رہے ہوں یا کوئی خاتون کی میڈنڈ کا علاج کر رہی ہو جسے اس کے پھول نے تکلیف کی حالت میں پایا ہو، دونوں صورتوں میں علاج کے اصول یکساں ہو گے۔ جانور (چاہے چھوٹا ہو یا بڑا) ریکی کی توہاں جملہ ہی اس میں اسی طرح سراجت کرنے کے بعد فائدہ دریتی ہے جیسے عام انسانوں کو اس سے فائدہ ملتا ہے۔

جب ہم پا تو جانوروں کا ریکی سے علاج کرتے ہوں (مخازن گھوڑے، گائیں، بلیاں،

خیج، غیرہ) تو ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے ہاتھوں جانوروں کا علاج دو رہے بھی کیا کوئی کان کے کانوں کے پیچے رکھیں۔ یہ وہ جا سکتا ہے اور دماغی طریقے کو استعمال کر کے بھروسے مقام ہوتا ہے جہاں کتنے ہاتھ کا ماس کے بھی جانوروں کا علاج ممکن ہے اور یہ ہموں کرتے ہوئے خوش ہوتے ہیں اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو جانوروں کے اس حصے کی دلوں طریقے اس وقت زیادہ ضروری ہوتے ہیں جب وہ بہت بڑے ہوں اس طرف تسبیب کے ساتھ لے جانا ضروری ہوتا ہے جبکہ بہت سے نظریات ابھی تک ہر یہ تحقیق کے انفارمیز ہیں اور بہت ساری تحقیقات سے اس مبنیادی تحقیقت کا پہنچ چلا ہے کہ بسا اوقات کسی ایک لفڑیہ کا ثبوت کی دوسری بات کی تحقیق کے دوران مل جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانوروں کا علاج کرتے ہیں تو اس قسم کے نظریات اور خیالات کا جانوروں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیونکہ جانوروں کے کامیاب علاج کے تجویز کے ذریعے اس نظام کے ثابت اثاثت خود بخوبی ثابت ہو جاتے ہیں اور وہ دن دور تریں جب سائنس بھی اس میدان میں ریکی کے حیرت انگیز تجویز بات سے متاثر ہو کر جانوروں کے اس کامیاب علاج کی سائنسی توجیہ بھی بیان کرنے میں کامیاب ہو جائے۔

اصولوں کے مطابق کیا جاتا ہے جیسے انسانوں کا علاج کیا جاتا ہے دونوں صورتوں میں ہم اپنے اندر ونی خیالات کے مطابق راہنمائی پاتے رہتے ہیں اور ہمارے ہاتھوں تک چلتے رہے ہیں جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے جانور یعنی چوبے یا پرندوں کے بارے میں زیادہ مناسب یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ سے پیالہ بن کر انہیں آرام دہ انداز سے پکڑ لیا جائے جہاں وہ جلدی خاموشی اور سکون کے ساتھ آرام پائیں گے۔ اگر آپ کسی جانور کے دل کی دھڑکن بہت تحریک محسوس ہو تو اس پر زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ انسانوں کے مقابلے میں جانوروں کے دل کی دھڑکن قدرتی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ریکی دیتے وقت اگر کوئی جانور سور ہا ہو تو اسے جگانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ اپنے ہاتھوں کو ان کے جسم سے تھوڑی دور رکھا جائے تاکہ ان کے آرام میں خلل دائی نہ ہو۔

اگر آپ کسی مچھلی کا علاج کرنا چاہتے ہوں تو مچھلی کے Aquarium کو دلوں ہاتھوں کے درمیان پکڑ کر 15 سے 20 منٹ تک ریکی کی توہاں کی جانبی کا بہاؤ یا جاری مچھلیوں کے لئے مخفی

ثابت ہوتا ہے لیکن اگر آپ کسی چیزوں یا سائبیاتی کا علاج کرنا چاہئے ہوں تو اس کے لئے باتوں کی بجائے خیالات اور دماغ کا استعمال زیادہ ضروری ہے۔ اسی طرح اگر کوئی زرافا یا بیار ہو جائے کہ کان میں درد ہو تو دماغ کے ساتھ ساتھ اس وقت کا انتظار کیا جائے جب وہ بھوکا ہو کر زمین پر موجود چارے کی طرف متوجہ ہو۔ دماغی علاج یا دور کے علاج سے فائدہ تو ضرور مل جائے گا لیکن اس طرح چھوٹے کے ذریعے ہونے والے خشوار احساس اور جانور کو ملنے والے سکون اور راحت کی کیفیت کا احساس نہیں ہوگا۔

ایک مرتبہ ہم نے دھوپ میں بیٹھے ہوئے 10 ہجھڑوں کا ایک ریوز دیکھا اور یہ میں محسوس ہوا کہ وہ بھیں بہت شوق سے دیکھ رہے ہیں اور ہماری بوپا کر ہماری طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور شامک ان میں سے کسی کا ارادہ یہ ہو کہ وہ ہمارے باتوں کو چاٹ لیں لیکن جب ہم نے ان کی طرف توجہ کی تو وہ اپنے معمول کے مطابق چرنے میں مشغول ہو گئے۔ ہم نے دیکھا کہ ان میں سے ایک پھرزا نبتاب کر کر رہے اور اسے کھانی سے ملتی جاتی شکایت بھی ہے تو ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے دور سے علاج کا طریقہ اختیار کرتے ہوئے اس پھرے پر اپنی توجہ مرکوز کی اور ہم نے ایک بیگب مظفر دیکھا کہ اس پیار پھرے نے اپنے سر کو جھکایا، آنکھوں کو نیم خوابیدہ حالت میں بند کر لیا اور خاموشی کے ساتھ کھڑا ہو گیا جبکہ دوسرے پھرے معمول کے مطابق چرنے میں صروف رہے اور جب ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے علاج کا عمل مکمل کیا تو اس پھرے میں پسلے کی نسبت زیادہ تو اتنا میں محسوس ہونے لگی اور وہ دوڑ کر اپنے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ گھاس چرنے میں صروف ہو گیا۔ بدستوری سے یہیں دوبارہ اس ریوز کو دیکھنے کا اتفاق نہیں ہوا اور ہم یہ نہ کچھ سکے کہ علاج کا اس پھرے پر بعد میں کیا اثر ہوا۔

اس عملی تجربے سے یہ ہاتھ ہو جاتی ہے کہ جانوروں کا علاج دور سے بھی کیا جا سکتا ہے اور دماغی طریقے کو استعمال کر کے بھی جانوروں کا علاج ممکن ہے اور یہ دونوں طریقے اس وقت زیادہ ضروری ہوتے ہیں جب وہ بہت بڑے ہوں یا بہت چھوٹے ہوں یا بہت خوفزدہ ہوں یا

بہت نظرناک ہوں کہ ان کا علاج برآہ راست ممکن نہ ہو سکتا ہو۔ دوسرے جانوروں کے برخک بلیاں، رکی کے علاج کا روکی مختلف انداز سے ظاہر کرتی ہیں۔ ان کے کافنوں کے پیچھے والی جگہ تھوڑی دیر بعد پریشان کن ہو جاتی ہے اور وہ خود بھی بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اسی طرح ساپ، شہد کی کھیاں اور جنوبیہ میں بھی اسی طرح کان کے پیچھے والے مقام پر زیادہ دیر تک علاج پرداشت نہیں کر سکتیں۔ اگر آپ رکی کے ذریعے جانوروں کا علاج کرنا شروع کروں تو آپ کو اپنے ذاتی تجویزات بہتر علاج کے لئے خود بخود راجہمانی فراہم کر دیں گے۔

☆☆☆



## باب نمبر 19

پودے بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں ۔

Plants enjoy Reiki too

کبھی کبھی انسان کو ایک بیگب اتفاق کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو کائنات کی پوری تخلیقات کے ساتھ مکمل شور کی حالت میں ملھ پاتا ہے۔ اس مقام پر ہر دھیڑ جاؤ آپ کو زندگی کی دوسری حقائق سے الگ کرتی ہے، عالم ہو جاتی ہے اور آپ اپنے ارگرد کے ماحول میں ایسے گم ہو جاتے ہیں جیسے آپ اس ماحول کا حصہ ہیں اور آپ کے ارگرد کی تمام چیزوں آپ کے لاقانی وجود کا حصہ ہیں ہیچی ہیں۔ ہندو تصور اپنے hams Upnishads اس فقرے کے مترادف سمجھا جاتا ہے کہ "میں تم اور سب کیم ایک ہیں۔" مشہور مطہر C.G. Jung کا کہنا ہے کہ اس قسم کی حالت کو جنمائی لا شعوریت کہا جاسکتا ہے۔

جن افراد کو بھی اس حتم کا تجربہ ہو وہ یہ جان لیتے ہیں کہ زندگی کے ساتھ یہک جان ہو جانے کے بعد یہ احساس ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ماحول سے دور کرنے والا یعنی خصرا یک بہت ہی پتلے غلاف کی صورت میں واقع ہے ہے آسانی کے ساتھ پار کر کے ہر یہ حقیقت کے ساتھ یہک جان ہوا جاسکتا ہے۔ یہی اصول زندگی کی عالمگیر توہنی پر بھی لاگو ہوتا ہے کیونکہ یہ توہنی مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتی ہے جن میں انسان، جانور، پودے حتیٰ کہ معد نیات بھی شامل ہوتی ہیں۔ ان تمام شکلوں سے زندگی کے وجود اور ارتقا، کی مختلف صورتوں اور مراحل کا اظہار ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سمجھنے کے بعد یہ اور اسکے مختلف نہیں ہے کہ نہ صرف انسانوں کی طرح جانوری کی کوئی پسند کرتے ہیں بلکہ پھول، پودے، بھمازیاں اور بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں۔ جب ہم ریکی دیتے ہیں تو ہم

زندگی کی توہنی کی اس گاڑھی شکل کو مختل کرتے ہیں جو ہمارے جسموں میں روایں روایں ہوتی ہے اور جو ہمیں زندگہ رکھتی ہے۔

جب آپ پودوں کو ریکی دینا شروع کریں گے تو جلد ہی آپ کو اس کے ثابت ہیں جو نظر آشروع ہو جائیں گے۔ ریکی سے پودے کا تازیادہ مضبوط، پتے زیادہ خوش اور سخت مدد اور پھول زیادہ تعداد اور جسامت میں بھر پور ہو جاتے ہیں۔ اس لطفی بیان کا عملی تجربہ بہت آسان ہے۔ دو ایک بیٹے پودے لئے جائیں اور انہیں ایک دوسرے سے تھوڑے فاصلے پر کیساں ماحول میں لگایا جائے۔ ایک پودے کو ریکی دینا شروع کر دیں۔ پکھوڑوں کے بعد آپ محosoں کریں گے کہ پودا ہے ریکی دی گئی ہو دوسرے سے بدر جا بہتر ہے۔ یہی عملی تجربہ یہ ہے، پھولوں اور بھمازوں پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ البتہ یہ بات ذہن میں ریکی کو جو پودے آہنگی سے بڑھتے ہیں ان میں ثابت اثرات ظاہر ہونے میں کچھ زیادہ وقت لگے گا۔ اس تمام بحث کا تجویز یہ ہے کہ پودے بھی انسانوں کی طرح ریکی سے مستفید ہوتے ہیں اور بعض حالات میں اوس طرزندگی سے زیادہ زندگی پاتے ہیں۔

☆ درخت ریکی کے اثر کو دوسرے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ بہتر انداز سے قبول کرتے ہیں جبکہ انسانوں میں اس کی اثر پڑی پوچھوڑوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے کیونکہ انسانوں کے اندر خیالات اور احساسات بھی کبھی ان کے جسموں میں مزاحمت کی شکل میں کچھ رکاوٹ ڈالنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

بھیوں کو ریکی دینے کے لئے دو طریقے اختیار کے جاسکتے ہیں۔ پہلا یہ کہ اپنے ہاتھوں کو بھیوں سے کچھ فاصلے پر رکھ کر ریکی دی جائے دوسری یہ کہ بھیوں کو باکس ہاتھ میں رکھ لایا جائے اور دلیں ہاتھ سے انہیں ریکی دی جائے۔ اس صورت میں آپ اپنے ہاتھ کو بھیوں سے چند اٹھ اور پر چدمون کے لئے رکھ دیں جس سے مقدمہ پورا ہو جائے گا۔ اسی طرح بھیوں سے لکھنے والی کوٹلیں

بھی ریکی سے فائدہ لے سکتی ہیں اور ہاتھ کو ان سے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر ریکی دی جاسکتی ہے۔ اسی طرح پھولوں کو گلدان میں رکھنے کے بعد شروع کریں گے تو جلد ہی آپ کو اس گلدان کو اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑ ریکی کی کے ثابت نتاں کج نظر آنا شروع ہو جائیں تو انہی کو ان میں سے بھایا جاسکتا ہے۔ یہ کام ہرگے۔ ریکی سے پودے کا تازیادہ روز بھی کیا جاسکتا ہے اور ریکی کی مقدار کے مضبوط، پتے زیادہ خوش اور صحت مند اضافے کا کوئی خطرہ نہیں ہو گا کیونکہ پودے اور پھول زیادہ تعداد اور جسامت میں صرف اتنی ریکی وصول کریں گے جو انہیں درکار ہے۔ بھرپور ہو جاتے ہیں۔

بے اور ان درختوں کے علاج کے دوران بھی آپ اپنے اندر وہی احساسات کے مطابق علاج باری رکھتے ہیں۔ جب کسی بڑے درخت کا ریکی سے علاج کیا جاتا ہے تو اس کا علاج کرنے والے پر بھی خوشنما راثر ہوتا ہے اور اس کے اندر پہلے سے زیادہ ترتیب اور بہم آہنگی کا احساس ترقی پاتا ہے۔

ہم نے اپنے تجربات کے دوران بعض اوقات کمزور اور سوکھتے والے درختوں کے پر بھوئے کو بھی ریکی منتقل کرنے کا تجربہ کیا۔ چونکہ درختوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ کسی تم کے علاج کے مضر اڑات بھی ہوتے ہیں اس لئے درخت ریکی کے اڑ کو درسرے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ بہتر انداز سے قبول کرتے ہیں جبکہ انسانوں میں اس کی اڑ پر یہی پودوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے کیونکہ انسانوں کے اندر خیالات اور احساسات بھی بھی ان کے جسموں میں حرارت کی شکل میں پکھر کا وہ ذاتی میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ جماڑیوں کو ریکی دینے کا ایک طریقہ اُنہیں بازوں میں گھیر لینے کا بھی ہو سکتا ہے لیکن زیادہ بہتر ہے کہ جماڑیوں کو لٹے والے پانی کو ریکی دی جائے جس سے سیراب ہونے والی جماڑیوں کو فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے ریکی کی سینکڑ ڈگری کی ترتیب حاصل کری ہو تو آپ دور سے علاج یا ذہن سے علاج کرنے والے طریقے بھی کامیابی سے استعمال کر سکتے ہیں اور اس طرح پورے بیتل کا دور سے بیٹھ کر ریکی کی تو انہی کے ذریعے اصلاح اور علاج کر سکتے ہیں اس تجربے کا ایک اور خوبی ہوتا ہے کہ پودے بھی شکریہ ادا کرنے کے اختہار کا عملی مظاہروں کرتے ہیں اس لئے پودوں کا علاج کرتے ہوئے اپنے آپ کو ان کے شکریہ کے جذبات وصول کرنے کے لئے مکالمہ کیں اور اس طرح اس نئے میدان میں بھی آپ کو انہی کے جادے کا ایک نیا احساس ملتا ہے۔

☆☆☆

چھوٹے پودوں کے علاج بڑے درختوں کو بھی ریکی دی جاسکتی ہے۔ ان کو ریکی توں کے ذریعہ دی جاتی ہے۔ بڑے درختوں کے علاج کے لئے لبے وقت کی ریکی کی ضرورت پڑتی

## باب نمبر 20

### ریکی کے مختلف دوسرے استعمال

Further uses for Reiki

ابھی تک ہم نے ریکی کے ذریعے انسانوں، جانوروں اور پودوں کا علاج کرنے کے بارے میں ذکر کیا ہے جبکہ اسے دوسری مختلف چیزوں اور کاموں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جس کا مختصر بیان یہاں درج کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ریکی کی قوانینی کو کسی جاندار چیز کے اندر ریکی کی کوپرا کرنے یا کسی بے زندگی کی اصلاح کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے اسی طرح زندگی میں طاقت کے اضافے کے لئے بھی ریکی کی قوانینی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً خوارک، دوا کمیں، پلستر، پیشائ، کپڑے، جوتے، زیورات اور قیمتی پتھر یا ہر دو چیز جو آپ کے لئے زندگی میں اہمیت رکھتی ہو سے بھی ریکی کے ذریعے زیادہ مفید اور کارآمد ہنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح آپ اپنے کسی عزیز کو دیے جانے والے حقیقتی کی اہمیت میں اضافہ کر سکتے ہیں جسے ریکی دی جا پھی ہو اور اس قسم کے ریکی سے بھر پور جذبات خط کے ذریعے بھی بھیج سکتے ہیں۔ اگر سرد ہوں کے دنوں میں آپ کی گاڑی شارت نہ ہوئی ہو تو ریکی کے ذریعے بیٹری کا علاج کرنے کا تجربہ بھی آپ کے لئے ایک خوبصورا اضافہ ہو گا۔ انہی اشارت کرنے سے پہلے بیٹری کے ارڈر کو اپنے ہاتھ رکھ کر ریکی دینے سے بیٹری کی قوانینی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ہمارے کچھ دستوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ کی مرتبہ ہر لیا اور انہوں نے یہ محسوس کیا کہ اگر گاڑی اشارت کرتے وقت آدمیوں کی تعداد ایک سے زیادہ ہو تو کوئی ایک شخص گاڑی کا انہی اشارت کرے جبکہ کوئی دوسرا اس دوران بنیٹری کا

علاج کر رہا ہو۔ اگر آپ کے پاس ریکی کی سیکنڈ ڈگری موجود ہے تو آپ ہمکا کام دوسرے بھی کر سکتے ہیں بلکہ دوسرے علاج کرتے ہوئے ہر قسم کے ناپسندیدہ خورا اور ارتعاش کو فتح کر کے ہم ہمچل پیدا کر سکتے ہیں اور زندگی کو خوش کرنے والے احساسات سے معمور کر سکتے ہیں۔ اس قسم کا عمل ہوئی کے سروں اور گاڑی کے ڈبوں میں زیادہ مفید طریقے سے کیا جاسکتا ہے اور اسے اپنے گھر اور ہاؤزی میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے اثرات کافی دور رہ ہوتے ہیں اور اس طرح آپ ریکی کے مزید استعمال بھی سوچ سکتے ہیں اور یوں ہر جگہ آپ کو ریکی کے بہاؤ میں نہ ٹھیک نہ متابدات پیش آکتے ہیں۔



☆ زندگی میں طاقت کے اضافے کے لئے بھی ریکی کی قوانینی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً خوارک، دوا کمیں، پلستر، پیشائ، کپڑے، جوتے، زیورات اور قیمتی پتھر یا ہر دو چیز جو آپ کے لئے زندگی میں اہمیت رکھتی ہو سے بھی ریکی کے ذریعے زیادہ مفید اور کارآمد ہنایا جاسکتا ہے۔



## باب نمبر 21

کیا ریکی کو دوسرے طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے؟

Can Reiki be combined with other forms of Treatment?

ریکی کے کیمپارول میں حصہ لینے والے بہت سے شرکاء کو پہلے ہی سے علاج کے مختلف طریقوں کے بارے میں علم ہوتا ہے اس لئے عام طور پر ایک سوال یہ پوچھا جاتا ہے کہ کیا ریکی کی ایک یا دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ ملائی جاسکتی ہے؟ اسی طرح ہمارے کچھ مریضوں کبھی بھی یہ پوچھتے ہیں کہ وہ اپنی کسی بیماری کے لئے جس دوا کا استعمال کرتے ہیں، کیا اس دوا کے استعمال کے دوران ریکی کی جا سکتی ہے؟ اور آیا ریکی کی وجہ سے کسی دوسرے علاج کے طریقے پر کوئی نقصان دہ اثر تو نہیں پڑے گا؟

ان تمام سوالوں کا جواب موجودہ دور کے مشاہدات سے ملتا ہے جس سے پوچھتا ہے کہ ریکی ہر قسم کے علاج اور دو ایک اثر پذیری کو ہے جادیتی ہے اور کسی بھی قسم کے دوسرے علاج کے طریقے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ بعض بیمار یا ان میں سر جری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے یا فریقہ اپنی کرانا پڑتی ہے اس قسم کی بیماریوں میں بھی ریکی کا استعمال جلد شفایابی میں مفید ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر کے زبردست اثرات ختم ہو جاتے ہیں اور جسم صاف ہو کر مکمل طور پر ہم آنہجہ ہو جاتا ہے اور اس طرح جسم کو خالص کرنے کے بعد کسی

101  
بھی قسم کے علاج میں بہتر نتائج رونما ہو سکتے ہیں۔ البتہ اس اصول میں ایک استثناء یہ ہے کہ آپریشن کے دوران ریکی نہیں جائے کیونکہ اس کی وجہ سے خون کی روافی اور (Narcosis) اڑپڑا ہے جس سے غیر متوقع نتائج بھی آتی ہیں اس لئے ریکی کا استعمال آپریشن سے پہلے یا آپریشن کے بعد مناسب ہوتا ہے۔ ریکی کے ذریعے نوئی ہوئی بہیوں کے جزو نے کام بھی لیا جا سکتا ہے لیکن یہاں بھی ایک اختیارات کی ضرورت ہے کہ جب تک بھی میں دوسرے طریقے ہوئے ہوئے ہے ساتھ ہرجنے کا عمل شروع نہ ہو جائے اس سے کوئی نہیں کرنا بھی ضروری ہے کہ ریکی ہر قسم کے علاج اور دو اکتباں نہیں ہے البتہ کسی بھی علاج کے ذریعے جسم کے اندر ہی جاتی نظام شفا ہبہ علاج اور دو اسے کام کرنا شروع کر دیا جائے تو ریکی کے ذریعے اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

بہت سے ڈاکٹر، نفیاتی ماہر اور قدرتی طریقہ علاج کے ہمراں اپنے روانی طریقہ علاج کے ساتھ ریکی کو بھی استعمال کر کے ابھی نتائج حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر بودو "Dr. Bodo" ریکی کو ماش "Massage" کے طریقہ علاج یا "Reflex Zone Therapy"، بخوبی کو صحت بحال کرنے کے طریقے "Touch for health therapy" اور اسی طرح دوسرے مختلف طریقے ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کر کے مریضوں کی صحت اور شفایابی میں جلد کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ کچھ ہمراں ریکی کو آکو پچر "Acupressure"، آکو پریشر "Acupuncture"، پریشر Shiatsu، Tiku، Tai-Ki، Jinshin، Colour Therapy، Homeopathy، Aroma Therapy، Ayurvedic اور اسی طریقہ علاج کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کرتے رہے ہیں۔ حتیٰ کہ اسی کے ساتھ بھی Bio-Energetics and Autogeneous Training

کے عرصہ میں کسی کے دلچسپ اعداد و شمار سامنے آئیں گے۔ خصوصی طور پر قبائل امراض کے واردیا بچوں کے ہبتاں لوں یا زندگی والے اداروں میں اس کی بہت ضرورت پڑتی ہے۔ بھیجہے کہ امریکیں ریکی کو دسرے طریقہ طلاق کے عملی علیل اور بہتر ناتھی اندر کرنے کے لئے دائرہ، زیوں اور ماہرین انسیات کی تعلیم کا ایک لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ اس طرح امریکہ، مغربی جرمنی کے طریقہ طلاق میں ایک قدم آگے ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ سوچوں میں تہذیب کا مکمل شروع ہو چکا ہے اور عمومی طور پر حالات کو قدرتی اور روحاںی طریقے سے بہتر کرنے کی طرف زیادہ رنجان پایا جاتا ہے اور اس طرح لوگ ایسے طریقے اختیار کرنے پر آمادہ ہوتے جا رہے ہیں جن کے ذریعے زندگی کے ثابت پہلوؤں کو سمجھنا اور ان کی مزید اصلاح کرنا آسان ہو سکے۔ اس طرح ہم ایک ایسے زمانے میں داخل ہو چکے جس جہاں انتقالی تہذیب میان آری ہیں اور ہم اسیں مدد پر پہنچ پہنچ ہیں جس کے بارے میں ماہرین کا کہنا تھا کہ: ”خاموشی اور زیستی سے خونگوار سازش کرنے والے عناصر اگرچہ ست رفتاری سے چل رہے ہیں لیکن وہ مضبوط رہ میں پر قدم ہاتھ ہوئے اپنے اثرات کو مستقل ہانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔“ اگرچہ یہ کہنا شروع کر دے کیا ہونے والا ہے اور کوئی آدی آگے بڑھ کر یہ دیکھنے کی کوشش نہ کرے کہ کیا ہو رہا ہے تو اسے آئندہ پیش آنے والے حالات کا صحیح اور اک نیس ہو سکے گا اور وہ حیرت زدہ انداز میں یعنی حالات سے ہمکار ہو گا جس کے لئے وہ قبائلی طور پر تیار نہیں ہو گا۔

اس لئے ہمیں یہ محسوس کرنا چاہیے کہ ریکی جیسا منفرد طریقہ طلاق مستقل میں آہستہ

آہستہ زیادہ مقبولیت پائے گا اور وہ دوسرے تمام طریقہ طلاق جو شخص یا باری کی علامات کا طلاق کرتے ہیں اور انہیں انسانی زندگی میں موجود ماغ روح اور چدیات کا کوئی احساس نہیں ہے، وہ سارے نظام آہستہ آہستہ ریکی ہیسے مفید نظام کے قائل ہوتے جائیں گے اور اس کے ذریعے اپنے مردوں طریقہ طلاق کی افادیت میں اضافہ کر سکیں گے۔

☆☆☆

ما کرا استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح جب کسی مریض کو انجشن دیا جا رہا ہو تو انجشن کے باعث کے ساتھ ریکی بھی مریض کے جسم میں خلیل کی جائیتی ہے۔ اس طرح سے یہ تیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ہر وہ شخص جو کسی بھی طریقہ طلاق میں مصروف ہے وہ اپنے طلاق کو ریکی کے ذریعے سمجھیں دے کر قدرتی انداز سے حیرت انگیز ناتھی حاصل کر سکتا ہے۔ مختصرًا یوں سمجھا جائے کہ جس طرح غالباً اور تازہ ہوا کسی بھی طریقہ طلاق میں نقصان دہ نہیں ہو سکتی بلکہ اس کے ثابت اثرات ہی پڑتے ہیں اسی طرح ریکی بھی تازہ ہوا کی طرح ہر مریض پر دوران طلاق بہتر ناتھی حرج کرتی ہے۔

بھی بھی یوں بھی ہوتا ہے کہ لوگ ریکی کا مذاق اذاتے ہیں لیکن یہ عام طور پر تعجب اور جہالت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہم سب فطری طور پر کسی بھی نئے خیال کو شروع میں لیکر کی نظر سے دیکھتے ہیں لیکن جب کوئی سنگھری حقیقی کے تھن مراحل سے ☆ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر کے گذر کر قبول اتفاقی کرتا ہے تو ان زہریلے اثرات ختم ہو جاتے ہیں اور جسم مراحل کے آخر میں مذاق اذانے والے صاف ہو کر کمل طور پر ہم آہنگ ہو جاتا ہے۔ بھی اس کی ایجاد کے قائل ہو جاتے ہیں۔ پہلے مرحلہ میں ایک نئے خیال یا مذائق اذانیا جاتا ہے، دوسرے مرحلے میں اس کی خلافت کی جاتی ہے اور مزاحمت کی جاتی ہے جبکہ تیسرا مرحلہ میں جب مشاہدے کے ذریعے اس خیال یا مذائق کی افادیت ثابت ہو جائے تو پھر اسے خوش دلی کے ساتھ قول کریا جاتا ہے۔

مغربی جرمنی میں کسی ہسپتال میں داخل ہو کر یا باری کے طلاق پر بہت زیادہ خرچ آتا ہے جس کے نتیجے میں لوگوں نے زیادہ عرصے کے لئے ہسپتال میں داخل ہونے کو کم سے کم کر دیا ہے۔ ایسے حالات میں ہبتاں لوں میں ریکی استعمال کر کے کم وقت میں زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اگر کسی ہسپتال میں ریکی کے ایک معاف 10 سے 15 مریض ہو لے کر دیئے جائیں اور طلاق کی اثر انگیزی کے اعداد و شمار کا حساب رکھا جائے تو مختلف بیماریوں میں ہسپتال میں رکنے

## باب نمبر 22

وہ حالات جہاں ریکی کا اثر محسوس نہیں ہوتا ۔  
"ریکی کی ظاہر آنا کامی"

When Reiki does't seem  
to work.

جو لوگ ریکی کے ذریعے اکثر طلاق کرتے رہتے ہیں انہیں کہی یہ شاید بھی ہوں  
جس سے متوقع فائدہ حاصل نہیں ہوا۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ اس بارے میں ہم موجودہ درور  
میں بعض عناصر کا ذکر کریں گے جس سے آپ کو کچھ لوگوں کے دوغل کا اندازہ ہو گا جن کا آپ  
طلاق کر رہے ہو گئے۔  
ریکی کی ظاہر آنا کامی کی ایک عمودی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم اس سے بعض اوقات ایک  
وقتات وابستہ کرتے ہیں اور کچھ یہی  
اس کا اثر ایک خالص ☆ ریکی کے معانج کے طور پر ہم برادہ اندراز سے ظاہر ہو  
ہیں ریکی کے راست شفایہ نہیں دیتے بلکہ ہم تو ایک راست قدرتی طریقہ طلاق  
سے بعض اوقات تنازع اور دلیل ہوتے ہیں جس کے ذریعے ریکی مختلف صورتوں میں  
سائنس آتے ہیں۔ ان کی توانائی منتقل ہوتی جاتی ہے۔  
وقتات پوری نہیں ہوتیں لیکن یہ واضح  
ہے کہ مریض کو اس کے جسم میں کسی اور مقام پر فائدہ ضرور ہوا ہے جو اس سے پہلے اسے محسوس

## ﴿خوشی﴾

### HAPPINESS

دنیا میں صرف ایک ذمہ داری ہے اور وہ یہ ہے کہ ہر طرف خوشی بکھر  
جائے۔ اسی مقصد کے لئے ہم یہاں آئے ہیں لیکن ہمارے تمام اخلاقی  
ضابطے، فرانٹ اور قوانین نہ تو ہمیں خوش کرتے ہیں اور نہ ان کے ذریعے  
ہم درودوں میں خوشیاں بکھیر سکتے ہیں۔

اگر ایک آدمی اچھا انسان بننا چاہتا ہے تو اس کے لئے ضروری ہے  
کہ وہ خوش ہو اور اس کے اندر "Harmony" ہو اور وہ ہر طرف محبتیں اور  
خوشیاں بکھیر رہا ہو۔ یہی تعلیم دنیا کی سب سے بڑی تعلیم ہے۔ دنیا کے  
سارے مذہبی رہنماؤں اور علماً نے یہی تعلیم دی کہ ہر انسان کی زندگی  
کے اندر اہم ترین چیز اس کی روح ہے جہاں سے محبت کی قابلیت جنم لیتی ہے  
اور اس کے بعد چاہے کوئی کیک کھائے یا سوکھی روٹی، یقینی زیورات استعمال  
کرے یا چیخڑوں میں ملوٹ ہو لیکن اگر اس کی روح خوش ہے اور خالص  
ہے اور محبتیں بکھیر رہی ہے تو وہ خود بھی اچھا آدمی ہو گا اور اس کے ذریعے  
اچھائی، اچھائی پھیلے گی۔

☆ "Literary Bequest" by Hermann Hesse. ☆

نہیں ہو رہا تھا اور اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنی اندر ورنی زندگی کے بارے میں بتاتا پسند نہیں کرتے لیکن جب اندر ورنی طور پر انہیں کوئی واضح اور اہم تبدیلیاں محسوس ہوتا شروع ہو جاتی ہیں تو انہیں ابتداء میں ان کا احساس بھی نہیں ہوتا اور بعض اوقات مریض کو خود بھی کوئی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کے اندر کی تبدیلی عمل میں آرہی ہے۔ اس کے ظاہر ہونے میں بھی یعنی بلکہ میں نے لگ جاتے ہیں اس لئے اگر بعض اوقات آپ کی توقعات فوری طور پر پوری نہیں ہوتیں تو اس پر مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ریکی کے ذریعے غالب قوت ارادی (Will Power) یا ہماری جاسکتی ہے لیکن Will Power اور Ego (انانت / خود پسندی) میں ہر افرق ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ دونوں چیزوں ہماری ذاتی ترقی کے لئے مفید بھی ہوتی ہیں۔ ریکی کے معاملے کے طور پر ہم ہر اہم راست شفاف نہیں دیتے بلکہ ہم تو ایک راستہ اور وسیلہ ہوتے ہیں جس کے ذریعے ریکی کی توانائی مختل ہوتی جاتی ہے اور ہم صرف غیر متعقب Observer کے گواہوں کے طور پر کام کرتے ہیں اس لئے ہمیں نہ مریض کی تباہی ہوئی علامت کے ساتھ اختلاف کرنے کا حق ہے اور شہم یا تاریکی کے خلاف چلنا کرنے کا بھی اٹھائے ہوئے ہیں۔ ہمارا کام تو ہم یہ ہے کہ ہم ریکی کی توانائی مختل کرتے رہیں اور اس کے نتائج کا انتظار کرتے رہیں جو ہر حالت میں ممکن حد تک بہتر سے بہتر ہو سکے۔

بعض اوقات ریکی کی ظاہری ناکامی کی دلچسپ و جوابات ہوتی ہیں۔ ہم نے بارہا دیکھا ہے کہ بہت سے مریض ہمارے پاس علاج کے لئے آتے ہیں لیکن دراصل وہ علاج کا بہانہ اختیار کرتے ہیں اور حقیقت میں وہ وہ بارہ صحت مند بننا چاہتے ہیں نہیں چاہے یہ عمل شوری انداز سے ہو یا لاشوری طور پر، ایسے مریض ہر حالت میں اپنی یا تاریکی اور اس کی علامات کے ساتھ چمنے رہنا پسند کرتے ہیں جو شاد نہیں کسی انداز سے فائدہ بھی پہنچاتی ہو۔ ایک مرتبہ ایک خاتون علاج کے لئے تشریف لا ایں جس کو صرف یا تاریکی کی صورت میں خاتون کے افراد کا تعادن اور شفقت ملا کرتی تھی۔ چونکہ یہ عادات اس کے ذہن میں گھری جزیں پکڑ چکی تھیں اس لئے اس کے اندر علاج

پانے کے خلاف حرارت پیدا ہو چکی تھی باوجود اس کے کوہ علاج کے لئے آمادہ تھی لیکن اس کی بیلت حرارت کا مظاہرہ کر رہی تھی۔ اسی طرح آپ بعض اوقات پھوس میں بھی اس قسم کی حالت دیکھ سکتے ہیں کیونکہ یا تاریکی دوران اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے اور اسے زیادہ ہمدردی ملتی ہے۔ مزید برآں سے سکول نہیں جانا پڑتا اور بہت سے لوگ اس کی عیادت کے لئے آتے ہیں جو اپنے ساتھ مختلف قسم کے خلاف لے کر حاضر ہوتے ہیں اور ہر آدمی کا رو یہ اس کے ساتھ انتہائی شفاقت اور ہمدردانہ ہوتا ہے۔ جب ایسا بچہ یا تاریکی اور صحت میں لوگوں کے ان رو یوں کاموازنہ کرتا ہے تو اسے یا تاریکی زیادہ اچھی لگتی ہے اور وہ دوبارہ صحبت کر دے کے لئے ڈنی طور پر تیار نہیں ہوتا۔ لیکن یا تاریکی کے طور پر اس قسم کے حالات لاشوری طور پر پیدا ہوتے ہیں اور نہیں ہر بچہ کو صرف یا تاریکی کا بہانہ بنانے والا نہیں سمجھنا چاہیے کیونکہ بھی بھی ہم خود بھی اسی قسم کی عادات کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ہم ہمتوں اور بہنوں تک مسئلہ منت اور مشقت کرتے ہوئے تحکم جاتے ہیں اور ہم جواب دے جاتی ہے تو ہم یا تاریکی کا کہم وہ خاموشی، سکون اور اسکن دوبارہ حاصل کر لیں جو ہم اپنے آپ کو لے عرصے تک نہیں دے رہے تھے۔ اس دوران نہیں اپنے عزیز دل سے وہ توجہ اور محبت بھی ملتی ہے جو عام حالات میں محدود نظر آتی تھی۔ وجہ یہ ہے کہ یا تاریکی کے ساتھ ہر شخص ہمدردی کرتا ہے کیونکہ ہر آدمی سوچتا ہے کہ یا تاریکی کی صورتیں میں یا تاریکی کا اپنا کوئی تصور نہیں ہے۔ اس لحاظ سے بعض اوقات یا تاریکی انسان کو اس کی نہ پوری ہونے والی چاہتوں کو حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔

اس کے علاوہ ریکی کی ظاہری ناکامی کی کچھ اور وجوہات بھی ہیں۔ ایک مرتبہ "اکٹر بودو Dr. Bodo" نے ایک خاتون کا پہلی بار علاج کیا لیکن وہ خاتون دوبارہ اس کے پاس نہیں آئی جس پر اسے بہت پریشانی ہوئی اور بعد میں ڈاکٹر بودو کو اس خاتون کی بہن سے پہلے چلا کہ اس خاتون کا کہنا یہ تھا کہ ریکی کوئی گیجہ اور غریب اور مخلوق قسم کا عمل ہے۔ ہمیں پہلے نہیں کہ اس نے

☆ کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں کہ ہمیں یہ علم ہے کہ اس قسم کے بہت سے انہیں آپ پر اعتماد ہونے کی وجہ سے فائدہ اور ایسے ہوتے ہیں جو عام طور پر نہیں ہوتا۔ اس قسم کے مریضوں کا علاج کسی رداشت سے پڑھنے کی بھی معاشرہ دوسرے ریکی معانج سے کرانا مفید ہوتا ہے۔ فوری طور پر اس سے زیادہ جذباتی رویل کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کو شام اس سے پہلے روحانی و اقامت کا کوئی سامنا نہیں ہوا ہوتا اس لئے وہ ریکی سے نبہا ٹھوس قسم کے طریقہ علاج کی توقیر کتے ہیں اس لئے ہم لوگوں کی خواہشات اور ان کے جذبات کا احترام کریں اور چونکہ ہم میں سے ہر شخص جسمانی ترقی کے مختلف مراحل میں سے گزرتا ہے لہذا ہر شخص کو اس کی چاہت کے مطابق طریقہ علاج سے فائدہ حاصل کرنے کا مکمل اختیار ہو چاہیے۔

ان وجوہات کی بناء پر ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ بھی بھی کسی کو اس بات پر آمد ہو تاہے کہ اگر وہ ریکی سے محنت یا بوجوگی جائیں تو دوسرے لوگوں کا خیال یہ ہو گا کہ وہ شام بیار ہی نہیں تھے۔ ایسے لوگوں کو ہوتاں کے تکلیف وہ علاج کے بغیر چارہ کار نہیں ہوتا۔ کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جو آپ کے پاس علاج کے لئے صرف اس غرض سے آتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے اور اپنے لئے یہ ثابت کر سکیں کہ ریکی کے طریقے سے کوئی بھی ممکن فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ وہ آپ کے پاس علاج والی میر پر لیتے ہوئے بھی اندروںی طور پر تنقی چذبات اور عصباتی انتشار سے بھرے ہوتے ہیں اور وہ تو انہی کے بہباؤ میں مزاحمت پیدا کرتے ہیں جس سے اندروںی تبدیلی کے انکرات اور خرابی کی اصلاح کے خونگوار چذبات سے مسلسل مقابلہ کرتے ہوئے ریکی کے ذونگوار اثرات سے محروم رہتے ہیں۔ اس لئے اگر کوئی شخص آپ کے پاس علاج کے لئے آئے تو اسے ریکی کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں اور علاج کی پیشکش کی جائے لیکن علاج پر اصرار نہ کیا جائے کیونکہ ہر شخص کو اپنی ڈھنی آزادی کا حق ہوتا ہے اور ہمیں اس کا احترام کرنا چاہیے

☆ آپ لوگ بھی بھی کسی کو اس بات پر آمد ہو یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے بچا لیتا ہے۔ اس صورت میں مریض قائل کرنے کی کوشش نہ کریں کہ کوئی آدمی ضرور اچاکہ ٹھوس کرنے لگتا ہے کہ اس ریکی طریقہ علاج اختیار کرے بلکہ ریکی کے کی بیماری کی اصل وجہ کیا ہے اور وہ بارے میں بتا دیا جائے کہ اس تو انہی کی نویسی کی پیاری کے اندروںی اور بیرونی عوامل کی نویسی کی ہے اور یہ کس طرح عمل کرتی ہے اس کے بعد مزید کوچہ میں کہا شروع کر دیتا ہے۔

پچھے مریض ایسے بھی ہوتے ہیں کہ فیصلہ کرنے کا اختیار مریض کو دے دیا جائے اور انہیں آپ پر اعتماد ہونے کی وجہ کی بھی رضا کاران طور پر ریکی کے لئے تیار ہے فائدہ نہیں ہوتا۔ اس قسم کے ہو جاتا ہے تو اسے اطمینان بخش علاج مل سکے گا۔

مریضوں کا علاج کسی دوسرے ریکی کے لئے اس کا خیال سے کرانا مفید ہوتا ہے۔ کچھ مریض ریکی کو ایک بہت ہی سادہ عمل سمجھتے ہیں اور ان کا خیال علاج سے کرانا مفید ہوتا ہے۔ کچھ مریض ریکی کے لئے ہو گا کہ وہ شام بیار ہوتا ہے کہ اگر وہ ریکی سے محنت یا بوجوگی جائیں تو دوسرے لوگوں کا خیال یہ ہو گا کہ وہ شام بیار ہی نہیں تھے۔ ایسے لوگوں کو ہوتاں کے تکلیف وہ علاج کے بغیر چارہ کار نہیں ہوتا۔ کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جو آپ کے پاس علاج کے لئے صرف اس غرض سے آتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے اور اپنے لئے یہ ثابت کر سکیں کہ ریکی کے طریقے سے کوئی بھی ممکن فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ وہ آپ کے پاس علاج والی میر پر لیتے ہوئے بھی اندروںی طور پر تنقی چذبات اور عصباتی انتشار سے بھرے ہوتے ہیں اور وہ تو انہی کے بہباؤ میں مزاحمت پیدا کرتے ہیں جس سے اندروںی تبدیلی کے انکرات اور خرابی کی اصلاح کے خونگوار چذبات سے مسلسل مقابلہ کرتے ہوئے ریکی کے ذونگوار اثرات سے محروم رہتے ہیں۔ اس لئے اگر کوئی شخص آپ کے پاس علاج کے لئے آئے تو اسے ریکی کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں اور علاج کی پیشکش کی جائے لیکن علاج پر اصرار نہ کیا جائے کیونکہ ہر شخص کو اپنی ڈھنی آزادی کا حق ہوتا ہے اور ہمیں اس کا احترام کرنا چاہیے

## باب نمبر 23

توانی کے منتقل کرنے کے بارے میں  
قانونی صورتحال

Some thoughts regarding the legal  
situation and energy exchange.

ہماری یہ مخلصانہ اور فطری خواہش ہے کہ ریکی کو ہر بارے پیلانے پر استعمال کیا جائے تاکہ ملکیت زیادہ سے زیادہ لوگوں کا علاج ہو سکے اور جو لوگ اس عمل میں شریک ہوتے ہیں ہم ان کی زیادہ سے زیادہ کامیابی کے خواہش مند بھی ہوتے ہیں۔ البتہ مختلف ممالک میں طبی طریقہ علاج کے بارے میں مختلف قوانین نافذ اعلیٰ ہوتے ہیں اور ہر معاملے کو ان کا جانا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک عام طبی معاملہ ہیں تو آپ ریکی طریقہ علاج کو جہاں چاہیں استعمال کر سکتے ہیں چاہے آپ کسی ملک میں رہائش پذیر ہوں۔ البتہ اس طرح آپ کو سے ہر کا وہ جو ویژگی آنکھی ہے وہ وقت کے بارے میں ہے کیونکہ ذاکر لوگ مریضوں کو معاف کئے لئے بہت کم وقت دیتے ہیں جبکہ ریکی کے لئے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ درست ہے کہ زیادہ چیزیدہ سائل آپ کو کمی کمی پیش آتے ہیں جس کے لئے زیادہ وقت چاہیے ہوتا ہے لیکن عام طور پر بھی ریکی علاج کے لئے مناسب وقت استعمال کرنا ترجیحاً زیادہ مفید ہے۔ اس کا حل یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک یادو ریکی کے ملعین یا تربیت لینے والے افراد کا پیٹ ساتھ شامل کر لیں جو آپ کی مدد کر کے انت پہنچ سکتے ہیں۔

لیکن یہ تمام حالات عمومی طور پر واقع نہیں ہوتے بلکہ کبھی کبھی اس قسم کے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے اس لئے اس قسم کے حالات ایسیں ہر بیمار کے غیر مخصوص علاج سے نہ رکھیں۔ بیمار اس کتاب میں اس قسم کی تفصیل دینے کا مقصد یہ ہے کہ جب کبھی آپ کو ایسے مریضوں سے واسطہ پڑے تو اس قسم کے حالات کا کیسے مقابلہ کیا جائے اس لئے آپ ریکی کے حرفت انگریز طریقہ علاج پر عمل کرتے ہوئے اپنا فرض پورا کرتے رہیں اور آنے والے حالات کے لئے ڈنی طور پر تیار رہیں۔



اگر آپ ڈاکٹر ہیں تو بھی آپ کے لئے زیادہ مناسب یہ ہو گا کہ ریکی (Relaxation Technique) کے ذریعہ علاج کرنے سے پہلے قانونی نقطہ نظر سے "طریقہ سکون" (Relaxation Technique) (قابل اپنے مریض کو اس کے بارے میں تا اجازت اصطلاح ہے کیونکہ سکون کے ذریعے دیں کہ ریکی کیا ہے اور کس طرح عمل یقیناً صحت بھی ملتی ہے اور سکون سے رہنے والا کرتی ہے تا کہ آپ کا مریض کسی آدمی قانون کی خلاف ورزی بھی نہیں کرتا۔ پریشانی میں ہتھاں ہو جائے اور آپ کو کوئی جراثم کا سامنا کرنا پڑے۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ مریض کی اطلاع کے لئے ایک اطلائی کائند (پمپلٹ) تیار ہو جیے مریض علاج سے پہلے پڑھ سکے۔ ڈاکٹروں کے علاوه کچھ اپنے کام کرنے والے افراد، مثلاً پاؤں کے علاج کرنے والے (Pedicurist)، جسمانی نشوما کے ماہرین (Gymnastic Teachers)، سماں کے ماہرین، ابتدائی طبی امداد کے ماہرین، ایسپوینس کی مدد دینے والے لوگ، ڈاکٹروں کو پڑانے میں مدد دینے والے امداد، لیپارزیوں اور طبی آلات کو استعمال کرنے والے تربیت یافت افراد، زنجی میں مدد دینے والی خواتین، فریق تھراپی والے تربیت یافت افراد، مراقب کرانے والے اساتذہ، سافس کے ذریعے بیماریوں کے علاج کرنے والے افراد، یوگا کے ماہرین، طبی مشیر، دوائیوں کے مشیر اور سپتاں والوں میں کام کرنے والا نرنسنگ کا عملہ ان لوگوں میں شامل ہے جو کسی نہ کسی طریقہ سے بیماروں کے مسائل اور چالیف کم کرنے میں قانونی اجازت کے ساتھ اپنی خدمات قیمتافزودت کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ بعض ملکوں میں کامپلکس کے ماہرین کو بھی یہ اجازت ہوتی ہے کہ وہ لیزر یا الکٹریٹ تھراپی سے جلدی کا علاج کریں۔ ان میں ہر شعبد علاج کے لئے ہر ملک میں مختلف قسم کے قوانین موجود ہیں اس لئے ہم آپ کو مشورو دیں گے کہ آپ ریکی کو اپنی مصروفیت اور شغل ہنانے سے پہلے اپنے ملک

سے قوانین پر نظر رہیں تاکہ یہ پڑھ جائے کہ کس قسم کا طریقہ علاج قانونی طور پر اختیار کیا جاسکتا ہے اور کہاں اجازت نہیں ہو سکتی۔ البتہ ایک خصوصی مشورہ یہ دیا جاسکتا ہے کہ نہ تو کسی مرض کی تشیق (Diagnosis) کریں اور نہ تجویری طور پر کسی مرض کا نام لکھ کر دیں۔ اسی طرح آپ بھی بھی کوئی ایسا عمل نہ کریں جس سے آپ کسی مریض کے جسم کی جلد سے بچنے کی قسم کی کارروائی کریں اور بھی بھی کسی مریض کو کوئی دوائی تجویز نہ کریں اور نہ بھی کسی کی استعمال ہونے والی دوائی کو بند کرنے کا مشورہ دیں۔ مختلف اہر قسم کی قانونی چیزیں گیوں سے بچنے کے لئے پڑھو دیں۔ آپ اپنے معمول کے مطابق زندگی کے مشاغل میں رہنے ہوئے ریکی کی قوانین کے ذریعے دوسروں کو فائدہ پہنچانے کی کوشش جاری رکھیں۔

بھی بھی ہمیں دور سے دیئے جانے والے طریقہ علاج کے بارے میں اختلافات موجود ہوتے رہتے ہیں کیونکہ بہت سے لوگوں کا یہ خیال ہے کہ وہ سے دیے جانے والا علاج قطعاً غیر ممکن ہے اور اس قسم کے علاج کا کلیم کرنے والا قانونی نقطہ نظر سے محض جھوکا دی کا ذمہ دار ہوتا ہے لیکن حققت یہ ہے کہ دور سے علاج کرنا بہادر راست علاج کرنے سے زیادہ مخفی ہمیں ہے کیونکہ دور سے علاج کرتے ہوئے ایک معانج اپنے آپ کہ ریکی کی قوانینی محتمل کرنے کے لئے ایک راست (Channel) کے طور پر استعمال کرتا ہے اور اس طرح ہمارا خیال ہے کہ دور سے علاج کرنے اور بہادر راست علاج کرنے میں قانونی طور پر کوئی فرق نہیں ہوتا چاہیے۔ کیونکہ محض دور کا فاصلہ قانون ملنگی کے لئے ایک ذریعہ نہیں ہن سکتا اور ایک معانج کو ہو کر دی کا الزام اس وقت دیا جاسکتا ہے جب وہ مخصوص فہیں وصول کرتا ہو اور مریض کے لئے کوئی بھی افادیت نظر نہ آئے۔ اس لئے ہم یہ مشورہ بھی دیتے ہیں کہ اگر آپ اپنی زندگی میں صرف ریکی کے علاج ہی کو واحد ذریعہ آمدن ہانا چاہتے ہیں تو قانونی چیزیں گیوں سے بچنے کے لئے فہیں کا تھیں نہ کریں اور نہیں کی بجائے مریض کو اختیار دیں کہ وہ جس تدریپ سن کر اپنی مریضی سے عطیہ یا چندہ جتنے کر دیں۔

اگر آپ اس قسم کے آدمی ہیں جو

ریکی کو آمدن کا واحد ریجیٹ نہیں بنانا چاہتے تو  
ہم اعتماد سے یہ کہ سکتے ہیں کہ دنیا کا کوئی

قانون ایسا نہیں ہے جو مادہ کو اپنے بچوں پر  
ہاتھ رکھ کر تھکی دینے سے یا سکون پہنچانے

سے منع کرتا ہو۔ اسی طرح دنیا کا کوئی قانون  
کسی دوست کو اپنے دوست کے جسم کو چھوٹے

یا میاں یوں کے ایک دوسرے کو چھوٹے پر  
پابندی عائد کرتا ہو۔ البتہ اگر آپ اپنے قریبی

حلقہ اڑ سے ہاہروگوں کا علاج کرنا چاہیں تو بہت واضح انداز سے اس بات کی شہادت کی جائے کہ  
ریکی کے ذریعے بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کا کوئی مخالف اس سے یقیناً خلاف کر سکتا ہے

کہ آپ دراصل غیر قانونی طور پر میڈیکل پریکٹس کر رہے ہیں۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ آپ فقط "دیار" استعمال نہ کریں بلکہ اسے "گاہک" یا "دوست" یا "توانائی وصول کرنے والا" بیان

کریں تو اس سے بھی مطلوب مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ ہمیں ایک میاں یوں کے بارے میں پڑھ پڑا  
کہ وہ یوگا "Yoga" کی تربیت دیتے ہیں اور اس دوران وہ ریکی کی پریکٹس بھی کرتے ہیں۔ لیکن

دور ریکی کو طریقہ علاج کرنے کی بجائے "طریقہ سکون" (Relaxation Technique)

کہتے ہیں اور اس طریقہ وہ کسی کے ساتھ ہگر ایسا قانون کے ساتھ مراجحت کرنے کے دائرہ سے بچ جاتے ہیں۔ قانونی نقطہ نظر سے "طریقہ سکون" قابلِ اجازت اصطلاح ہے۔ کیونکہ "سکون" کے

ذریعے یقیناً صحت بھی ملتی ہے اور سکون سے رہنے والا آدمی قانون کی خلاف درزی بھی نہیں کرہا۔  
دوسری بات یہ ہے کہ مریض کو رہا راست چھوٹے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی اور وہ دوران علاج

اپنے بکمل لباس میں ہوتا ہے اس لئے کسی قانونی خلاف درزی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن پھر

بھی آپ اپنے مقامی حالات کے مطابق قانونی پوزیشن کا پیچہ کر لیں تاکہ بعد کی تجویز گیوں سے  
نفع نہیں۔ ہم میں سے ہر آدمی اپنے انعام کا خود ذمہ دار ہے اور ہر آدمی کو یہ خود فائدہ کرنا چاہیے کہ  
اسے کیا رہا جاتی کرنا چاہیے یا کس روایت سے اجتناب کرنا چاہیے۔

دنیا کے بعض ممالک تبادل طریقہ ہائے علاج کی بہت حوصلہ فراہم کر رہے ہیں اور ان  
کا قانون اس سلسلے میں بہت فیاض ہوتا ہے۔ مثلاً برطانیہ میں 2000 سے زائد کمپنیوں کو روحانی  
طریقہ علاج کے سلسلے میں قائم ہیں۔ برطانیہ کے روحانی ماہرین کی ایک ایسوی ایشن ہے جس کے  
سربراہ Tom Johnson ہیں جو کہ دنیا کی سب سے بڑی روحانی علاج کی تھیم ہے۔ اسی  
ملک میں "National Federation of Spirit Healers" "میں قائم ہے جس کی  
سربراہ "زینا گریگ" ہیں۔ اسی طریقہ دوسرے ممالک میں بھی اسی قسم کی تھیمیں موجود ہو گئیں۔ اپنے  
ملک میں اس قسم کی تھیم کا پیچہ چلانا آپ کے لئے زیادہ منفید ہو گا اور اگر ایسی کوئی تھیم آپ کے لئے  
میں پہلے سے موجود نہیں ہے تو اپنے مقادرات کے تحفظ کے لئے آپ اس قسم کی تھیم قائم کرنے کے  
بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں۔ برطانیہ میں روحانی علاج کے ایک کمپنی میں جہاں دوسرے  
طریقہ علاج کے ساتھ روحانی طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے، وہاں ایک ماہر نے ایک مرتبہ ہے  
ساختہ یہ کہ دیا کہ: "ایک طرف ہمیں ہر انداز سے بیمار ہونے کا حق تو حاصل ہے جس میں دوسری  
طرف ہمیں ہر انداز سے اس بیماری کا علاج کرنے کی اجازت نہیں دی جاتی جو ایک غیر منظم عمل  
ہے۔"

یہ درست ہے کہ ہمیں آج تک ریکی طریقہ علاج کے استعمال کرنے میں نہ تو کوئی  
قانونی رکاوٹ پہنچ آئی ہے اور نہ ہی ہمیں کسی اور ذریعے سے کسی قانونی رکاوٹ کی اطلاع ملی تکہ  
اگر آپ اپنے مقامی قوانین کے مطابق کسی خلاف درزی پر کبھی گرفتار ہو جائیں تو ہمارا مشورو یہ ہو گا  
کہ جیل میں رہتے ہوئے اپنے وقت کا استعمال ریکی کی مشتوں اور راتاپنی کی تربیت میں زیادہ سے  
زیادہ استعمال کیا جائے۔ ان فرست کے اوقات میں اپنے آپ کو اس خاموشی اور تھائی کا حصہ بنایا

جائے اور اپنی زندگی کے اندر دور دور تک غور و فکر کیا جائے اور اپنے آپ کو ریکی کا راستہ بخوبی ہوئے اپنے اوپر پھری ریکی استعمال کرتے رہیں اور اپنے ہمراہ قیدیوں کا بھی علاج کریں کیونکہ ایسے دفاتر کو جتنا اچھے طریقے سے استعمال کیا جائے تو اتنا بہتر ہو گا۔ اس دوران دور سے علاج کرنے والے طریقے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر بودو کا ایک سرجن سیاہی وجہات کی بناء پر مشرقی جرمی کی ایک نیلی میں قید کیا گیا تو چونکہ اس نے سراپہ کا عمل پہلے سے سیکھا ہوا تھا اس لئے اس نے نیل کے قیام کے دوران مراقبہ میں اپنی توجہ زیادہ مرکوز کر کے بہت تنائی حاصل کئے کیونکہ ایک قدیم ہندو جوگی مہارش مہیش کا کہنا ہے کہ "اگر قست آپ کو ایک لیمو دے دے تو اس کو بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے اس لیمو کا شرب بنا لیا جائے"۔

☆ چونکہ ایک عالمی اصول ہے کہ "اگر آپ اپنے ہاتھ میں سونے کے بہت سے نکلوے ذالئے کی کوشش کریں جبکہ آپ کے ہاتھ پہلے ہی سے پھر دوں سے بھرے ہوئے ہوں تو سونے کے نکلوے ہاتھ میں ظہرنے کی بجائے باہر گر جائیں گے۔ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ لینا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پہلے جگہ بنا لیتا ضروری ہے"۔

جب تک آپ کی آمدن کا تعقل ہے اور بالفرض آپ کو اس کی ضرورت بھی ہے تو عام طور پر آپ کا مریض آپ کو ریکی کے علاج کے لئے فیض ضروراً کرے گا سوئے اس کے کسی کی میڈی یا کل انشوہنس ہو چکی ہو۔ لیکن ہم ہر حال میں اس بات کی سفارش کریں گے کہ ریکی کی تو اتنا کے بدالے میں ہیو صرف رقم یا مالی منفعت کو سامنے نہ رکھا جائے بلکہ ریکی کی تو اتنا کے عوضانے کی صورت میں کسی اور قسم کی تو اتنا دصوں کی جائے۔ تو اتنا صرف رقم کی صورت میں نہیں ہوتی ہا و جو دو اس کے کھارے معاشرے میں مالی فائدے کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے لیکن اگر ریکی تو اتنا کے بدالے میں آپ کی جزا بیوں کی مرمت کر دی جائے تو اسے مناسب عوضانہ سمجھا

جا سکتا ہے۔ اسی طرح اگر کہیں سے آپ کو عوضانے میں محنت مدد پھل باہری لئے جاؤ گوں نے خود اپنے گھر میں سخت بیش طریقے سے اگاہی ہو تو در قم کے معاملے میں زیادہ بیٹھی ہوتی ہے۔ ہمارا تجربہ ہے کہ ریکی کی تو اتنا کے بدالے میں اس قسم کی تو اتنا کی کا جبارہ زیادہ خوشی کا باعث ہوتا ہے۔

جب ہم تھائی لینڈ کے دور دراز علاقوں میں قیام پڑ رہے تو ہم نے دہان کے قریبی ہاؤں کے مقامی باشندوں کا علاج کیا جو اس قدر غریب تھے کہ وہ قم دینے کے قابل نہیں تھے لیکن وہ ہمارے پاس مقامی پھل، اخروٹ، ابلے ہوئے انہے اور خوبصورت سبیاں لے کر آئے ہاں وہ ہمارے علاج کا معاوضہ دینے کی کوشش کر سکیں۔ ایک خاتون جو غربت کی وجہ سے کچھ نہ لائی اس نے ہمیں کہا کہ وہ علاج کے بدالے میں صرف دعا دے سکتی ہے اور یہ ہمارے لئے سب سے بیتھی اور بیش بہا معاوضہ تھا اور ہم نے اسے خوشی سے قبول کیا جس کے بعد اس نے علاج کر دیا۔ میں کمل تعاون کیا۔ چونکہ وہ اس کے بدالے میں ہمیں تو اتنا کے ایک نئے انداز سے معاوضہ دے رہی تھی اس نے روایتی انداز کو اختیار کر رہے ہوئے خشت گیری کو چھوڑ کر فرم اور قدرتی روایاتی تھیار کرنے سے ہمیں دوسرے انسانوں کے ساتھ روابط رکھنے کے نئے نئے طریقے دریافت کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

نوکیو کے ایک ریکی کلینک میں ڈاکٹر Hayashi کے ساتھ ایک عجیب اتفاق ہوا۔ اس کے کلینک میں ایک بہت مالدار ریکی بہت بیمار خاتون کو لا یا گیا جس کا علاج بہت وجدہ تباہ ہوا اور علاج سے کوئی واضح فائدہ بھی نظر نہ آیا کیونکہ اسے ریکی کی تو اتنا دصوں کرنے میں اندر وہی طور پر ضرر کا سامنا تھا اور چونکہ ایک عالمی اصول ہے کہ "اگر آپ اپنے ہاتھ میں ہونے کے بہت سے نکلوے ذالئے کی کوشش کریں جبکہ آپ کے ہاتھ پہلے ہی سے پھر دوں سے بھرے ہوں تو سونے کے نکلوے ہاتھ میں ظہرنے کی بجائے باہر گر جائیں گے۔ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ لینا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پہلے جگہ بنا لیتا ہے"۔ اس خاتون کا مسئلہ یہ تھا کہ باوجود لینا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پہلے جگہ بنا لیتا ضروری ہے۔

اس کے کہ وہ ملینک کی معمول کے مطابق ادا ہونے والی فیس دے رہی تھی ☆ اگر کچھ چیز دی جائے چاہے ہے وہ محبت لیکن یہ فیس اسے بہت کم لگ رہی تھی بھرے جذبات ہوں یا کوئی علم ہو اور اس کے جس کی وجہ سے اسے فائدہ نہیں ہوتا تھا بدلتے میں کچھ واپس نہ کیا جائے تو اس کا ملینک کے اندر کام کرنے والے کسی مطلب یوں ہو گا کہ اگر آپ نے سانس باہر فرونے اسے مشورہ دیا کہ وہ خود رکی کی نکلا اور دوبارہ سانس لینے سے انکار کر دیں تو معاف ہو جائے اور دوسروں کو رکی کی زندگی ناممکن ہو جائے گی۔ اس لئے دینے اور توہاتی سے فائدہ دے۔ اس خاتون نے کچھ کو مان لیا اور جب اس نے لینے کے درمیان تو ازان ہوتا چاہیے۔

دوسرے لوگوں کا علاج کرتا شروع کیا تو اس کا اپنا علاج بھی ہوتا چاہا گی اور وہ جلدی صحت یاب ہو گی کونک توہاتی وصول کرنے کا خود روازا اس نے بند کر دیا تھا وہ اپنے علاج سے خود توہاتی وصول کرنے سے کھل گیا۔

اس طرح ہماری زندگیوں میں دینے اور لینے کا اصول کا گر ہے۔ دسالی بے شمار موجود ہیں لیکن وہ مناسب طریقے سے بننے کے قابل نہیں ہیں۔ اگر ہم اپنے روزانی طریقوں میں کھو رہیں اور نئے انداز اختیار کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو ترقی کی رفتار رک جائے گی۔ یہ اصول نہ صرف مادی لحاظ سے ثابت ہوتا ہے بلکہ جذباتی اور روحانی انداز سے بھی اس کا انکسار پایا جاتا ہے۔ اگر کچھ چیز دی جائے چاہے وہ محبت بھرے جذبات ہوں یا کوئی علم ہو اور اس کے بدلتے میں کچھ واپس نہ کیا جائے تو اس کا مطلب یوں ہو گا کہ اگر آپ نے سانس باہر نکلا اور دوبارہ تو ازان ہوتا چاہیے۔

یہ انسان نہیں ہوتا کہ رکی کے علاج کا معاوضہ ہمیشہ رقم کی صورت میں معین کیا جائے

ہیں ایک عام ہدایت کی صورت میں ہم یہ کہ سکتے ہیں کہ جیسے کوئی ماہر ترین کارگیر اپنی محنت سے ایک گھنٹہ لگانے پر جس معاوضے کا حقدار ہوا تو انہی معاوضہ کی کے ایک سیشن کا ہوتا چاہیے۔ لہذا چاہے آپ رکی کو اپنی آمدن کا ذریعہ ہتا ہیں یا اسے وقار فرقا استعمال کریں، ضروری نہیں کہ ہر مرچ آپ اپنی محنت کے لئے کوئی مخصوص قیمت مقرر کر کے اسے وصول کریں۔ یاد رکھیں کہ ادا گنی کے اور بھی بہت خوشگوار اور قابلِ اطمینان طریقے موجود ہیں جو آپ رکی کی توہاتی کے معاوضے کے طور پر وصول کر سکتے ہیں۔

☆☆☆



## باب نمبر 24

﴿ ریکی دینے کے بارے میں کچھ ہدایات ﴾

### Tips for Reiki Practice

اب ہم آپ کو کچھ تجاذب پیش کرتے ہیں کہ ریکی دینے کے لئے بہترین اور سازگار ماحول کیسے قائم کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ ریکی ہر ماحول میں دی جاسکتی ہے چاہے آپ ریل گاڑی میں سفر کر رہے ہوں، بس یا جہاز میں ہوں، ساحل سمندر پر ہوں یا کسی جگل میں، ہر جگہ ریکی کا فائدہ ضرور ہوتا ہے اور اس کے لئے کسی خصوص ماحول کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے باوجود ہم ایک ماحول تیار کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس سے ریکی کے معانچ اور مریض دوں کو فائدہ ملے گا اور اس طرح ریکی کے متعلق ہونے کا عمل زیادہ آسان، خوشنگوار اور فرشت بخش ہیں جائے گا۔ ضروری نہیں کہ ساری ہدایات پر لفظ مل کیا جائے لیکن اپنی مرضی سے جو چیز آپ کو پسند ہو اسے اختیار کرنا مفید ہو گا۔

تمام انسان ماحول سے کسی نہ کسی طرح مبتلا ضرور ہوتے ہیں اس لئے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ریکی دینے والے مقام کو مناسب طریقے سے ترتیب دیا جائے اور اسے اس طرح سجا لیا جائے کہ اس میں سے محبت، شفقت اور امن کی تھنک نظر آئے۔ اگر کسی جگہ باہر کا ماحول با ترتیب ہو تو جسم کے اندر ہم آہنگی پیچہ اکنہ مشکل ہو گا۔

اس سلطے میں سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ دوران علاج آپ ڈسٹرپ نہ ہوں۔ ایک آدمی جو علاج حاصل کرتے دلت گھر سے سکون کی حالت میں ہوتا ہے اسکی حالت میں کسی بھوکتے ہوئے کئے یا تمیزی سے بچتے ہوئے نیقون یا کسی دوسرے مریض کی

اچاک آمد سے اس کے سکون میں خلل پڑ کر اس کی پریشانی کا ماعث بن سکتا ہے اس لئے فون کو بند کر دینا ضروری ہے اور کمرے سے باہر "Don't Disturb" کا پورڈ لگا دینا مناسب ہوتا ہے۔ اسی طرح ریڈی یو یا شیلوژن کی آواز کے دوران بھی توجہ مرکوز نہیں ہو سکتے گی مساوی اس کے کر آپ کسی اچاک صورت حال میں فوری طور پر کسی کا علاج کر رہے ہوں۔

یہ بات بھی نہایت اہم ہے کہ علاج کے لئے پہلے سے وقت کا تھیں کر لیا جائے۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ ایک مریض کے لئے ایک گھنٹے کا وقت مقرر کیا جائے اور شروع کرنے سے پہلے اس سے تعاریف کلمات اور ریکی کے طریقہ عمل پر تھوڑی سی بات چیت کی جائے جو کہ آپ کو اور آپ کے مریض کو علاج کے لئے ڈھنی طور پر تجارت لے لی۔ یہ چیز اعتماد قائم کرنے کے ساتھ ساتھ علاج کے لئے بھی مفید ہوتی ہے۔ اسی طرح علاج فتح ہونے کے بعد چند دستہ جملے مریض پر اچھا تر قائم کرتے ہیں کیونکہ اس وقت مریض ریکی کے ایک خوشنگوار تجربے سے گزرنے کے بعد فرحت محوس کرتے ہوئے معانچ کی طرف سے ملتے اسے دوستہ کلمات کو مستقل طور پر یاد کر کے گا۔ بعض مریض علاج کے خوشنگوار تجربے کے بعد فوری طور پر اس فرحت آئیر حالت سے باہر آنے کے لئے تیار نہیں ہوتے لہذا اگر وہ تھوڑی دری اسی کیفیت میں لیٹا جائیں تو انہیں یہ موقع ضرور اہم کیا جائے۔ خاموشی کے لیے یا لحاظ مستقل علاج کے لئے بہت اہم ہوتے ہیں اور اگر علاج کے لئے دو کمر سے موجود ہوں تو اس کے فوائد بے شمار ہو سکتے ہیں۔

ریکی معانچ کو دوران علاج خاموش اور پر اعتماد رہنا چاہیے۔ مراد ہے اسی طرح کی دوسری اندر وہی ترجیحیں معانچ کے لئے توجہ مرکوز کرنے کے لئے مفید ہوتی ہیں۔ معانچ کے لئے ضروری ہے کہ اس سے لمبی، تھبا کو یا جیز خوشبودار پر فیوم کی خوشبو نہیں آئی جائے کیونکہ بعض اوقات کچھ لوگ تیز بوز کے اثر کی وجہ سے اپنے آپ کو دفاغی حصہ میں بند کر لیتے ہیں جس سے انہیں فرحت اور سکون مکمل مقدار میں نہیں مل سکتا۔ اسی طرح چونکہ معانچ نے ہاتھوں کے ذریعے علاج کرنا ہوتا ہے اس لئے علاج شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کو دھونا بہت ضروری ہے اور دوران

علاح تمبا کوئو شی ختنی سے منوع ہونی چاہیے۔

اگر آپ علاج والے کمرے کو فوت تسبیب دیں تو یہ زیادہ مناسب ہو گا لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ ریکی کو صرف اپنے دوستوں اور خاندان کے افراد کے لئے استعمال نہ کر رہے ہوں بلکہ اس دوران بہت سے مریض بھی آپ کے پاس علاج کے لئے آرہے ہوں اور اس کے لئے کمرے کی ترتیب خاص طور پر اہمیت رکھتی ہے۔ بلکہ ہر قسم کی صورت حوال میں علاج والی جگہ زبرد ہوئی چاہیے جہاں آپ روزمرہ زندگی کے معاملات سے ہٹ کر صرف علاج پر توجہ دے سکیں۔ اسی طرح کچھ خوبصورت پودے یا پھول یا خوبصورت پتھر اور سپیاں اور ایک اچھی تصویر کمرہ علاج کو بہتر طریقے سے جا سکتی ہیں جس سے ان اور سکون کا انہار ہوتا رہے ☆ کسی آبشار کے قریب گا۔ کسی مقامی طریقے سے بنے ہوئے فرش پر پچھتے یا بنتے ہوئے پانی کی آواز والے غالپچہ یا ٹالینی کی موجودگی بھی ایک اچھا اضافہ کے قریب علاج کرنا قدرتی ہو سکتا ہے۔ کمرے میں بلکی روشنی کا بندوبست ہوتا چاہیے طور پر علاج کی اشانگیزی کو کوئنکہ بہت تیز روشنیاں یا مریض پر پڑنے والی برآمدہ بڑھادیتا ہے۔ راست روشنی اچھی ٹاہت نہیں ہوتی۔ اسی طرح کمرے کے اندر سامان کی ترتیب اور صفائی بھی علاج میں مدد ہتی ہے۔ کمرے کا اندر و فنی درجہ حرارت 21 ڈگری سینٹی گریل سے زیادہ نہیں ہوتا چاہیے کوئکہ لینے والے شخص کو اس سے زیادہ درجہ حرارت پر سردی کا احساس ہوتا ہے۔ اگر کمرے میں روشنی اور ہوا کا مناسب بندوبست ہو تو بلکل خوبصورتی کا احساس ہوتا ہے۔ بلکل خوبصورتی سے بلکل خوبصورتی پیدا کر کے ماحول کو زیادہ پر لطف ہنا یا جا سکتا ہے لیکن خوبصورتی یا تیز اور چھپنے والی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر کمرے میں بلکل آواز سے بچنے والی موسیقی کا بندوبست ہو سکتا تو اس کا فائدہ محتاج اور مریض دونوں کے لئے فرحت بخش احساس کی صورت میں ہو سکتا ہے لیکن اس کے لئے کسی ایسے نیپریکارڈر کی ضرورت ہوتی ہے جو خود بخود واپس ہو سکے اور اسے باہر پار

بچھے اوناں کے لئے ہن دبا کر چلانے کی ضرورت نہ ہو کیونکہ اس سے قبہت جاتی ہے۔ موسیقی کے لئے روحانی کیفیات پیدا کرنے والی موسیقی کی کمیں مناسب ہوئی میں لیکن کمی ہالے کے پیش کی آواز یا پرندوں کے چچھانے کی آواز زیادہ مناسب ہو گی۔ اسی طرح بعض اوقات کامیک موسیقی بھی فائدہ رکھتی ہے لیکن ہر حال میں موسیقی کی آواز کو انجام کم بدل پر رکھنا ضروری ہے اور اس بات کا خالص خیال رکھا جائے کہ موسیقی صرف اس نوعیت کی ہوئی چاہیے جس سے مریض کو زیادہ آرام مل سکے۔

اگر آپ کے کمرہ علاج کے قریب کوئی بنتے والے پانی کا قدرتی مالہ موجود ہو تو زیادہ بہتر اور اچھے تاریخ کا حمال ہو سکتا ہے۔ ہم نے ایک مریض ایک پرانی پن بچھی کے قریب مریضوں کا علاج کیا جس سے بہت ہی خوشگوار فائدہ حاصل ہوا۔ کسی آبشار کے قریب یا بنتے ہوئے پانی کی آواز کے قریب علاج کرنا قدرتی طور پر علاج کی اثر انگیزی کو بڑھادیتا ہے۔ اسی طرح جگنی جہازیوں اور خودرو پاؤ دوں میں سے گذرنے والی ہوا جو موسیقی پیدا کرتی ہے، اس کا اثر بھی بہت سکون دلاتا ہے۔ اس سلسلے میں بعض لشکرچہر کی کتابوں سے مریض فائدہ بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً "اکٹر جان ڈائمنڈ کی کتاب" "The live energy of Music" میں مریض مفید معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ کو کسی ایسے ماہر کی خدمات حاصل ہوں جو زیر زمین بنتے والے پانی کی نشاندہی کر سکتا ہو تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کے مشورے سے علاج کے لئے استعمال ہونے والا ہم اس نظام پر رکھا جائے جس کے نیچے پانی کی بنتے والی رزو موجود ہو۔ اس طرح ایک "Ionizer" جس سے خلی رور کئئے والے آسیجن "Ion" پیدا ہوتے رہتے ہیں، اسے علاج والے کمرے میں رکھنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح کمرے کے نزدیک پانی کا نکلا اور ہاتھ ڈھونے کے لئے واش بنس کا ہونا بھی ضروری ہے اور کمرے کے قریب ناکٹ کا ہونا بھی نہایت مفید ہو سکتا ہے۔ ایک اور اہم نقطہ یہ ہے کہ چونکہ بعض اوقات مریض کو علاج کے دوران لینٹا ڈھاتا ہے

اس لئے اس کے لیٹنے کا مناسب بندوبست ہوتا چاہیے جس پر نہ صرف مریض آرام ہوں کرے بلکہ معانج کے لئے بھی مریض کا علاج کرنا آسان اور آرام دہ ہو اور اس کا بندوبست ایسا ہو جائیے کہ علاج کرنے والا اپنی پشت یا گردن کے عضلات پر بوجہ ذاتی بغیر مریض کے جسم کے قابل علاج حصوں تک آسانی سے رسائی حاصل کر سکتا ہو۔ کچھ معلومین مریض کے پر بینجہ کر علاج کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں لیکن بعض معلومین ایسی بھی ہوتے ہیں کہ وہ مریض کے گدے کے کنارے پر پانچ منٹ سے زیادہ ہیں بینجہ سکتے۔ ہم نے ایک معانج کو دیکھا کہ وہ مریض کو لانا کر خود اس کے پاس زمین سے کم اوچائی پر بینجہ والی کری کا استعمال کر کے علاج کرنے میں اپنے لئے سہولت پیدا کر رہا تھا تاکہ اسے سیدھا بینجہ میں بھی سہولت ہو اور کمر کے لئے کسی اضافی بینجہ کی ضرورت نہ ہو۔ بحال مریض اور معانج کے لئے بینجہ کا ایسا بندوبست ہوتا چاہیے کہ علاج آرام دہ طریقے سے ممکن ہو سکے۔

اگر آپ کے پاس ریکی پر عمل کرنے کے لئے کام زیادہ ہو جائے تو اپنے لئے اور مریضوں کے لئے زیادہ آرام دہ ماحول بنانے اور کام کرنے کی خوشنگوار صورت پیدا کرنے کے لئے خرچ کرنے سے درخیز نہ کریں۔ کسی مستقل کری کی بجائے پہلوں پر سر کے والی کری معانج کے لئے مریض کے بدن کے مختلف حصوں تک بینجہ کے لئے زیادہ مفید ہو سکتے ہے۔ اسی طرح علاج والی میز کے گرد 2 یا 3 سمنوں رکھنے سے معانج کے ضرورت کے مطابق مختلف مقامات پر بینجہ آسان ہو جاتا ہے تاکہ اسے بار بار کری کو کھینچ کر اپنے بینجہ کا بندوبست نہ کرنا پڑے۔

یہ درست ہے کہ معانج کھڑے ہو کر بھی ریکی دے سکتا ہے لیکن چونکہ اس کے لئے آگے کی طرف جھکنا پڑتا ہے اور لبے عرصے تک آگے کی طرف جھکنے سے پینچہ پر غیر ضروری بوجہ پڑ سکتا ہے اسی طرح علاج والی میز کی اوچائی کا تعین بھی معانج پر مختص ہے تاکہ اسے مریض کے جسم

پر اچھر کھٹے ہوئے سہولت ہو اور بہت زیادہ جسمانی تعاوں کا سامنا کرنا پڑے۔ علاج کے ساتھ نسلک بعض بستہ یا چیزیں اس طرح بھی ہوتی ہیں کہ انہیں "Hydraulic Pump" کے ذریعے یا بجلی کے ذریعے ایک ہٹن دبا کر اوچایا جائی کی جاسکتا ہے لیکن اس قسم کی چیزوں کی خونکاری زیادہ نیتی ہوتی ہیں اس لئے ہم اس قسم کی چیزوں کے خریدنے کی سفارش نہیں کرتے۔ ملاودہ ازیں چونکہ اس قسم کے اوزار بجلی سے چلتے ہیں لہذا مریض کے جسم کے بندوں یک بجلی سے چلنے والی موڑ بھی ہماری سفارش کا حصہ نہیں بن سکتے۔

علاج والی میز کی چوڑائی دوڑت سے کم نہیں ہوئی چاہیے تاکہ مریض کو لیٹنے ہوئے اپنے ہاڑ جسم کے ساتھ آرام سے رکھنے کا موقع مل سکے جائے اس کے کوہ بار بار بازوؤں کو اپنے جسم کے پیچے دلانے کی کوشش کرے۔ دوڑت کی چوڑائی والی میز جسمانی طور پر ہر ہی ساخت رکھے والی مریضوں کے لئے بھی مفید ہوتے ہیں۔ میز کی لمبائی چوڑت سے سازھے چوڑت تک ہوئی چاہیے۔ بعض اوقات پونکہ مریض کو پیٹ کے بل لیٹھتا پڑتا ہے اس لئے اگر جھرے کے سامنے والی چڈکھلی ہو یا سر کی پوزیشن والی جگہ کو ایڈی جست کر کے اور پیچے کرنے کی سہولت موجود ہو تو اس سے اگر آپ مریضوں کے علاج کے لئے ان کے گھروں پر جاتے رہے ہوں تو پونکہ بجلل کے اور کپبل بچھا کر کام چلایا جاسکتا ہے اسی طرح کپبل یا چھوٹے ٹھیکے کے ذریعے کسی بھی مقام پر علاج کرنے کی سہولت بنائی جاسکتی ہے۔ علاج والی جگہ پر نشوکا ایک ذہنیات مفید ہوتا ہے تاکہ اگر مریض کو معانج کے ہاتھوں کا چھرے کے ساتھ تکرنا پسند نہ ہو تو نشوکپر سے ڈھانپا جاسکے۔ نشوکپر کی کمی کے درواز جاری ہونے والے خوشی کے آنسو پوچھنے کے لئے بھی استعمال ہو سکتے ہیں لیکن ایک خیال رکھا جائے کہ نشوکپر خوشہ دار نہ ہوں اور سائز میں نہ تباہی ہوئے ہونے چاہئیں۔

ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ تجوادیز کی یقینت کافی نہیں ہو گئی ہے لیکن چونکہ ہماری مقصد یہ ہے کہ علاج ہر حال میں مفید اور کامیاب ہو اس لئے ہم نے اپنی طرف سے زیادہ سے زیادہ

## بَابُ نُمْبَرِ 25

### بیماری کا مطلب

The Meaning of Illness

ہم سے بار بار یہ سوال کیا جاتا ہے کہ درد، بیماری یا تکلیف کیوں آتی ہے؟ کچھ لوگوں کا فیال ہے کہ بیماری اتفاق ہو جاتی ہے جبکہ کچھ لوگ اسے محض تقدیر کا حصہ سمجھتے ہیں اور کچھ لوگوں کا فیال ہے کہ بیماری سزا کے طور پر ہماری غلطیوں یا کوئی ہیوں کی وجہ سے کسی عظیم طاقت کی طرف سے باز ہوتی ہے۔ دنیا میں بیماری کو ایک بڑی مصیبت اور ہماری سمجھا جاتا ہے اور ہر درمیں پوشش کی جاتی رہی۔ اگر بیماری کا صحیح طریقے سے علاج طریقے ڈھوندے کرنے کے مختلف کامیں جن کے ہو جائے تو ان غلطیوں کو دور کرنے کا ذریعے بیماری کو اتنے سے پہلے روک دیا موقع ملتا ہے اور ہم آئندہ کے لئے پہلے جائے یا بیمار ہو جانے کے بعد اس کا علاج سے زیادہ اچھی صحت پا کر زیادہ خوشی کیا جائے یا کم از کم کامیابی کی حملات کا حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے باوجود آج مقابلہ کیا جائے لیکن تک بیماری، درد اور تکلیف کا اصلی مطلب کسی کی سمجھیں نہیں آیا۔ بیماری کو انسان کا ایک بڑا منہ سمجھا جاتا ہے اور اس کے خلاف لڑنے والی جنگ سلسل جاری رہی لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اس جنگ میں انسان مستغل نہ کام رہا اور بیماری کو ہی ہمیشہ فتح حاصل ہوتی رہی۔ بیماری کا جزو سے خاتمہ محض خواب رہا اور اگر ایک بیماری کسی حد تک دب بھی جاتی ہے تو وہ کسی اور بیماری کی ٹھنڈل

تجادیہ کا اظہار کر دیا ہے جس میں سے آپ اپنے حالات کے مطابق مناسب ترمیم کر سکتے ہیں کیونکہ کمی ہر حال میں اثر کرتی ہے لیکن اچھے ماحول میں اس کا اثر مردیتیز اور خوشنود ہوتا ہے۔ اس کتاب کے مطالعے کے دوران آپ نے محسوس کیا ہوا کہ ریکی کس قدر انسان اور قدرتی طریقہ ہے اور اس کے اندر سہولت کی کس قدر گنجائش موجود ہے۔ اس کے مطالعے سے آپ کے دل میں ریکی کے بارے میں ہر یہ معلومات حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہوئی ہو تو اس کتاب کا مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے ریکی کے معانی میں تو ان تجادیہ میں آپ کے لئے سوچ کی بھی راہیں کھول دی گئی ہیں اور اگر آپ پہلے سے ریکی معانی نہیں ہیں تو ممکن ہے آپ کے اندر ریکی کا معانی بھنے کا شوق پیدا ہو چکا ہو۔ بھر جال ہم چاہیں گے کہ ریکی جسے مفید اور حیرت انگیز طریقہ علاج سے جس قدر ہمیں ذاتی طور پر خوشی اور سکون میرا ہوا ہے اسی طرح ہمارے پڑھنے والے کو کامیابی، خوشی، ترقی، سکون اور ہم آہنگی حاصل ہوئی رہے۔

☆☆☆



میں نمودار ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بیماری کے معنی

بکھنے میں لا علیٰ کی وجہ سے نہ سب کا سہارا بھی لی دنیا میں بیماری کو ایک ہی مصیبت اور برائی سمجھا جاتا رہا ہے اور جاتا ہے اور علاج کرنے کے نئے طریقے میں بھی ڈھونڈے جاتے ہیں اور اس طرح مختلف ہر دور میں یہ کوشش کی جاتی رہی کہ طریقے اختیار کے جاتے ہیں حتیٰ کہ ان بیماری کا مقابلہ کرنے کے مختلف طریقے کوششوں کے دوران بعض اوقات وہ مقصود ہی ڈھونڈنے جائیں لیکن اس کے باوجود کوچک جاتا ہے جس کے لئے کوششیں کی جاتی ہیں۔ آج تک بیماری، درد اور تکلیف کا اصل بعض اوقات طریقہ علاج کی نوبتیں مختلف ہوتی مطلب کسی کی بحث میں نہیں آیا۔

کہیں دماغی اور جسمانی علاج میں استعمال ہونے والی دایوں کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے اور اس طرح مختلف طریقوں اور کوششوں سے ہر آدمی اپنی سوچ کے مطابق فیض اخراجات کرتا رہتا ہے اور دایوں بیماری کا قدر یعنی روحانی شفایابی کا طریقہ مددوم ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کے بعد ہر دور میں کچھ روحانی خصوصیتیں موجود ہوتی ہیں جن کا نقطہ نظر یہ ہوتا ہے کہ بیماری دراصل انسان کی اپنی ترقی اور نشانہ کی خاطر پیدا ہوتی ہے اور یہ انسان کی زندگی کے لئے مفید ہوتی ہے۔

برطانیہ کے ایک ذاکر Edward Bach جو سال 1886ء سے 1936ء تک اس کام میں مصروف گل رہے، ان کا کہنا ہے کہ: ”بیماری ظاہراً ایک تکلیف وہ اور ظالمانہ حالت نظر آتی ہے لیکن اگر اس کی صحیح تربیتی کی جائے تو یہ انسان کے لئے مفید اور ضروری ہوتی ہے۔ اس سے بیماری بلیادی غلطیوں کی نشانہ ہوتی ہوئی ہے اور اگر بیماری کا صحیح طریقے سے علاج ہو جائے تو ان غلطیوں کو دور کرنے کا موقع ملتا ہے اور ہم آنکھ کے لئے پہلے سے زیادہ اچھی صحت پا کر زیادہ خوبی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی تکلیف بیمارے لئے ایک سبق آموز ذریعہ ہوتا

ہے جس کے ذریعے ہم وہ کچھ سمجھ لیتے ہیں جو کسی اور طریقے سے بیماری سمجھ میں نہیں آتا اور وہ بیماری اس وقت ہے جو اسے دوڑیں ہوتی جب تک ہم وہ مظاہر سمجھ نہیں۔“ بیماری اس وقت ہے جو اسے دشمنی کا راستہ وہ شاہراہ ہے جو ہم اپنے جسم کے اندر رفتی اور کھنے اور سچائی اور روشنی کا راستہ وہ فراہم کرتی ہے۔ اس راستے پر چلتے ہوئے جب ہم سے زندگی اور وجود کے ساتھ ملائے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ اس طرح بیماری سے کچھ غلطیاں ہوتی ہیں تو بیماری کی علامات ان غلطیوں کی نشانہ ہی کرتی ہیں۔ اس طرح بیماری کی علامات دراصل اعلامات فراہم کرنے کا ایک ذریعہ ہوتی ہیں جس سے ہم اپنے وجود کی علامات دراصل اعلامات فراہم کرنے کا عمل اختیار کرتے ہیں اور اس طرح ہمیں وہ کچھ اندر رفتی کیفیت کو سمجھ کر اپنی اصلاح کرنے کا عمل اختیار کرتے ہیں جس کے باوجود ایک بھائی کی قسم میں فراہم ہوتا ہے جو شور نہیں ہوتا یا ہم جان پوچھ کر اسے دباتے رہتے ہیں جو اس طرح ہمیں وہ کچھ حاصل ہو جاتا ہے جس کا پہلے یا تو ہمیں شور نہیں ہوتا یا ہم جان پوچھ کر اسے دباتے رہتے ہیں جو اس طرح ہمیں وہ کچھ اے جانے اور سمجھنے سے ارادتا ہے آپ کو دور کھتے ہیں اور جب وقت لگرنے کے ساتھ ساتھ ہم اسے کامل طور پر بھول چکے ہوتے ہیں تو اس لاشعوریت اور غلطیت کی وجہ سے ہم بیمار رہ جاتے ہیں۔

یہ نظریہ Goethe جیسے مشہور فلاسفہ کے اس قول کے مطابق ہے کہ: ”نظر آنے والی ہر چیز دراصل ایک استعارہ (Allegory) ہے۔ یعنی جو کچھ جس طرح نظر آتا ہے اس کی حقیقت ویسی نہیں ہے بلکہ اس کے اندر ایک اور ہر یہ حقیقت پوشیدہ ہے اور نظر آنے والی چیز دراصل اس ارادے یا خیال کی ایک عملی توجیح ہوتی ہیں۔“ اس طرح ہر ارادہ اور خیال جب جسمانی روپ میں یا حالات و واقعات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے تو اس طرح وہ اپنے آپ کو اپنہ باری کی خیال دیتا ہے۔ بیماری کی صورت میں یہ طریقہ اپنہ باری کی خیال میں ظاہر ہو گا اور اپنہ باری کی خیال دیتا ہے۔ بیماری کی صورت میں یہ طریقہ اپنہ باری کی خیال میں ظاہر ہو گا اور کبھی کہانے کی غلط عاداتوں کی خیال میں سامنے آئے گا جسے کچھ لوگ تقدیر کے عوالی کی صورت میں سمجھیں گے اور کچھ لوگ ماحول کی آسودگی کو اس کا ذمہ دار سمجھ رہا کہیں گے۔ مشہور سائنسدان آن شائنن نے اپنے فارمولے میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی کہ مادہ اور تو اہل آپس میں تباہ کر سکتے ہیں اور دیوس وہ اصلی سچائی اور حقیقت کے کافی قریب ہٹی گیا تھا۔ اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو

بجود ہو جاتے چیز اس لئے ہر اتفاقی صورت حال دراصل ہماری اپنی زندگیوں کی اندر ورنی اور چردنی صورت حال کا عکس ہوتی ہے۔ واضح ہے کہ تمام جیزیں اور تمام حالات و واقعات ایک واحد اتحاد کے ساتھ ملک ہیں اور اس طرح سب جیزیں آپس میں ملی ہوئی ہیں ہار جو واسی کے کر ہم انہیں جسمانی طور پر ایک دوسرے سے الگ اور آپس کے تعلقات کے لحاظ سے مختلف پاتے ہیں۔

یونانی زبان کے لفظ "Holos" جس کے معنی "محکمل" یعنی "Whole" ہے اسی سے صحت اور یماری میں شفا پانے کا قدرتی اور روحانی طریقہ ہے "Holistic Treatment" کہتے چیز، اسی یونانی لفظ سے مأخوذه ہے۔ اس طرح فنا یا بھی اس معنی میں سمجھنا چاہیے کہ زندگی کی کامل ہم آہنگی اور اتحاد دراصل صحت کا نام ہے جو کہ زندگی میں مختلف طریقوں سے ظاہر ہوتی ہے اور ہر جسمانی، روحی یا انسانی طبقات فلامت دراصل اس مقام کی تابعی طریقوں کے سفر میں پہنچ کا ہو اور اس طرح یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ کوئی کوئی جگہ پر جہاں کوئی شخص اپنی زندگی کے سفر میں پہنچ کا ہو اس طرح یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ کوئی کوئی سبق ابھی یاد کرنے لایتی ہیں اور ہمیں اپنی زندگیوں میں کہاں کہاں اتفاق رائے بیجا کرنا پڑے گا اور اس طرح ہمیں اس بات کا بھی پتہ چلتا ہے کہ ہم نے اپنی زندگیوں میں سے الگ کر کے رکھا ہوا ہے اور جن سے منشی کے لئے ہمیں Reconcile کرنا پڑے گا۔

☆ یماری دراصل ہمیں موقع فراہم کرتی ہے کہ ہم اپنی نشوونما اور ارتقا میں آگے بڑھتے جائیں اور اس راستے میں آنے والی غلطیوں کو (جو یماری کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں) دور کر کے اپنی اصلاح کرتے رہیں۔

بعض اوقات ہم دیکھتے چیز کے کچھ لوگ وہی غلطیوں کرتے ہیں جو ہم نے کی ہوئی ہیں لیکن انہیں ان غلطیوں کے بد لے میں ان حالات سے واٹھنیں پڑتا جن مقنی تباہ کر تکلیف برداشت کر پچھے ہوں اور ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ترقی کے راستے پر جس المدار سے ہم پڑتے ہیں

ہمارا جسم دراصل ہمارے اندر ورنی شعور کو ظاہر کرنے کا حصہ ایک ذریعہ ہے جس طرح کسی آرڈر کے خیالات کو اٹھار کی شکل دینے کے لئے تصویر اس کے خیالات کو گلی شکل دینے کا ایک ذریعہ ہوتی ہے۔ ڈاکٹر بودو کے ایک استاد پروفیسر Kurt Tepperwein نے کہا تھا کہ "ہمارے جسم اور ہماری پوری زندگیاں سوائے اس کے کہ ہمارے رو حالتی حالات کا عکس ہوتے ہیں، اس کے حلاوہ کچھ نہیں ہوتا کیونکہ رو حالتی کیفیت ہی وہ چیز ہے جو نہ صرف ہمارے جسم پر کہاری قسم کا تھیں بھی کرتی ہے۔" اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں اور اپنے جسموں میں ہر دوں اور نظر آنے والے طریقوں کے ذریعے بہیشہ ان چیزوں سے وابستہ رہیں گے جو

☆ یماری کی علامات دراصل اطلاعات فراہم کرنے کا ایک ذریعہ ہوتی ہیں جس سے ہم اپنے وجود کی اندر ورنی کیفیت کو سمجھ کر اپنی اصلاح کرنے کا عمل اختیار کر سکتے ہیں اور اس طرح ہمیں وہ کچھ حاصل ہو جاتا ہے جس کا پہلے یا تو ہمیں شعور نہیں ہوتا یا ہم جان بوجھ کر سے دباتے رہتے ہیں یا اسے جانے اور سمجھنے سے ارادتا اپنے آپ کو دور رکھتے ہیں۔

ہمارے شعور یا الاشور کے ساتھ مطابقت رکھتی ہوں اور یہ بالکل اسی طرح ہے جیسے سائنس کا اصول برائے کشش (Law of Affinity) میں بیان کیا جاتا ہے۔ اس اصول کو زیادہ واضح انداز سے ملم علمکاریات میں بیان کیا گیا ہے جس سے واضح ہوتا ہے کہ ساروں کی کشش کا اصول نہ صرف ہمارے اخلاق پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے حالات میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر ہم شعوری طور پر کسی ایک اصول کے مطابق زندگی نہیں گزاریں گے یا ہم بعض چیزوں کو دبانے کی کوشش کریں گے اور اپنی زندگیوں کو ان اچھے اصولوں کے مطابق ڈھانلنے میں ناکام رہیں گے تاہم رہنی طور پر بھی ہمیں کچھ واقعات اور حالات پیش آئیں گے اور اس طرح ہم زندگی میں اس اصول کے ساتھ عملی طور پر کراتے رہتے ہیں اور آخر کار اس کے مطابق عمل کرنے پر

ہیں تو ہم اپنے مقصد کو زیادہ واضح انداز سے پہچانے  
دلائے ہیں جائیں گے اور ہمیں پڑے چلے گا کہ زندگی کی  
محکیل کیسے ہوتی ہے۔ اس لئے بیماری دراصل اس بات  
کا اظہار ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ذاتی ارتقاء میں آگے ہل  
کر کون کون سے قدم اٹھانا ضروری ہو گئے۔ یہ ضروری  
نہیں ہے کہ ہر شخص کے لئے بالکل ایک جیسا انداز  
بیمارے جسم کے اندر کسی خرابی کی  
کامیابی سے اختیار کیا جائے۔ بیماری کی ہر علامت آپ  
نشاندہی کی ہے۔

چاہیے کہ ہم اسے نہ صرف تسلیم کریں بلکہ اس کے مطابق عمل کرتے ہوئے دوبارہ صحت یا بہ  
جائیں جس سے ہم اپنی ترقی اور ارتقاء میں ایک قدم اور آگے لینے کے قابل ہو جائیں گے۔ مخترا  
یہ کہ بیماری دراصل ہمیں موقع فراہم کرتی ہے کہ ہم اپنی اشونما اور ارتقاء میں آگے بڑھتے جائیں گے اور  
اس راستے میں آنے والی غلطیوں کو (جو بیماری کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں) دور کر کے  
اپنی اصلاح کرتے رہیں۔ اس لئے ہمارا کہنا ہے کہ بیماری کے ساتھ لڑائی نہ کی جائے بلکہ ان  
عوامل کو علاش کرنے کی کوشش کی جائے جس کی وجہ سے بیماری پیش آئی اور ان عوامل کا احساس  
کرنے کے بعد اپنی اصلاح کے ذریعے ہم اپنی محکیل کی طرف بڑھتے چلے جائیں گے اور اس  
طرح ہمیں شعوری طور پر اپنے آپ کو ہم آہنگ کرنے کا موقع مل جائے گا اور کمزور یوں کو دور  
کرنے کا موقع ملے گا جس کی وجہ سے ہمیں تکلیف کا سامنا کرنا پڑے۔ اس طرح صحت مند ہوتے  
ہوئے ہم وحدت کے ساتھ عمل کر جسانی اور روحانی محکیل یعنی سکسیں گے اور جب ہم اسے  
حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو بیماری بے مقصد ہو کر ہمارے جسموں سے دور ہو جائے  
گی اور ہم یا طرف طور پر بعض کمزور یوں کو نظر انداز کرنے کی غلطی سے فتح جائیں گے اور اس طرح  
ہمیں صحت اور روحانی ہم آہنگی حاصل ہو جائے گی۔

جب ہم کسی سے پوچھتے ہیں کہ اس کا حال کیا ہے تو دراصل ہمارے سوال کا مقصود یہ  
ہے کہ اس شخص کی زندگی میں کیا کمی ہے اور اس کے بدالے میں جو جواب ہمیں ہتا ہے وہ کمی کی  
نامہی نہیں کرنا بلکہ وہ اس چیز کی نشاندہی کرتا ہے جو اس آدمی کے پاس ہوتی ہے جسی سرکار دیبا  
کر کے در دوسری ملامات۔ ایک سمجھہ بوجھ رکھنے والے آدمی کے لئے یہ جواز جس میں تکلیف کی  
لامات یا جان کی ٹھنڈی ہوں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ بیمار ہونے والے شخص کی ضرورت کیا  
ہے اور اسے دوبارہ صحت مند ہونے کے لئے کس کی کو در کرنا ضروری ہے۔  
لطف" بیماری " یعنی اگر جیسی میں Disease کہتے ہیں، مغلی طور پر (Dis) اور  
(Ease) کا موجود ہے جس کا معنی یہ ہوتا ہے کہ سہولت اور آسانی کا نہاد ہے اور اس سے نجات  
بانے کے لئے ہمیں اپنے طریقوں کو مناسب انداز سے بدلنا ہو گا۔ اس لئے جب ہم بیماری  
ہے جنہی کی طرف چلتے ہیں تو ہر بار ہم اپنی روحانی ترقی میں اضافہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں  
پہنچنی خوش نصیبی میں تبدیل ہو سکتی ہے۔  
اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم بیماری کے اشاروں سے کس طرح پہنچائیں گے کہ  
ہمارے شعور کے اندر کس بات کی کمی ہے؟ کیونکہ بیمار ہو جانے کے بعد سے اونٹنی ترقی یا  
ہوتی ہے کہ بیماری سے نجات اور تکلیف سے راحت نصیب ہو اور اس دروازہ تکلیف کے اندر مولی  
عوامل پر غور و گلکرنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں ہماری پہلی تجویز یہ ہو گی کہ بیماری کوسرے سے  
منزدہ کرنا یا اسے دبانا مناسب نہیں ہے بلکہ ہمیں بیماری اور تکلیف کا شکریہ ادا کرنا چاہیے کہ اس  
لئے ہمارے جسم کے اندر کسی خرابی کی نشاندہی کی ہے۔ جب ہم اپنے وجود کے بعض حصوں کے  
ساتھ لڑائی کی کیفیت میں ہوتے ہیں یعنی ہم بیماری کی علامات کو باکر، بھلاک، منزدہ کر کے بغیر  
انداز کر کے یا اس کے ساتھ لڑائی لڑ کر اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس طرح ہم  
دراصل اپنی اندر مولی وحدت سے دور ہوتے جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمیں اعصابی  
تباہ اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور زندگی کی رو ہمارے اندر اس طرح سے رو اس نہیں رہتی

جیسے کہ اس سے پہلے حالت صحت میں رہتی تھی اور اس کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ ایک بہانے سے میں رُول کے طور پر تقاضی دباؤ پیدا ہوتا ہے جس سے یہاں پیدا ہوتی ہے باہر لکھنے کے لئے آپ ایک دیوار پر زور لگانے کا نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ کی تو اناتی کمزور ہوتی چلی جائے گی۔ اگر آپ دیوار پر زور لگانے کی وجہ سے چاروں طرف نظر ڈالیں تو آپ کو کمرے میں ایک دروازہ نظر آئے گا تو اس طرف اپنی تو اناتی کے داشمندانہ طریقے سے استعمال کر کے آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے جائے اس کے کفر سے سب سے پہلا اور اہم کام یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے جذبات کو بنانے سے رک جائیں اور اس بات پر غور کریں کہ ان جذبات اور احاسات کے پس منظر میں کیا عوامل کافر مایہ اور اس طرف کی حقیقی نتیجے پر بخوبی سے پہلے آپ کو ان حالات سے نکلنے کا راست مل جائے گا جن کی وجہ سے ۱۰ حقیقتوں سے آگاہ ہو جائیں گے۔

اگر ایک دیہاتی ان پڑھ پچھ آپ کے پاس کی مدد کے حصول کے لئے آئے اور آپ اسے برا بھلا کہنا شروع دیں تو وہ آپ کو کبھی اپنی مجرمی بیان نہیں کرے گا اور نہ آپ سے مدد چاہے گا۔ لیکن اگر اس کے بر عکس آپ اس پنج کی طرف پوری توجہ دیں اور شفقت کے ذریعے پیش آئیں تو وہ اپنامی افسوس بیان کرے کے مدد اور اہمیتی حاصل کرنے کا طالب ہو گا اور غور سے دیکھا جائے تو اس قسم کے پنج کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ وہ توجہ چاہتا ہے اور دوسروں کی طرف سے مراجحت اور بے تو جی اسے بہت سے مسائل میں گھیر دیتی ہے۔ اس لئے آپ اپنے آپ کو، اپنی زندگی کو، اپنی یماریوں اور اپنے مسائل کو ای طرح سے حل کریں جیسے کہ آپ نے اس پنج کے ماتھہ روئیہ رکھا۔ اپنے درد کی طرف محبت بھری توجہ درد کو زائل کرنے میں

اس مادی دنیا میں یہ بات زیادہ  
مددے گی اسی طرح غھنے یا خوف کی  
حالت میں کوئی جذباتی فعلہ کرنے سے  
انشمندانہ ہے کہ آدمی اپنی تو اناتی کو روشنی اور  
چلے اپنے آپ کو روکیں اور اس پر غور  
کریں تو تھوڑی دیر میں آپ کو اپنے محبت پھیلانے کے لئے خرج کرنے کے اپنی  
جذبات پر قابو پا لینے میں کامیابی ہو تو اناتی کو ظلمتوں کے ساتھ لڑائی لڑنے میں  
جائے گی اور غھنے اور خوف کے جذبات خرج کر دے کیونکہ جہاں بھی روشنی ہوتی ہے  
مت جائیں گے۔ اپنے آپ کو سختے اندھیرا خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

مزاج سے رکھنے کی عادت ڈالیں اور اس قسم کی سوچوں سے بھیں کہ یہ بات تو مجھے پسند ہے لیکن فلاں بات میں کسی صورت قبول نہیں کروں گا۔ اسی طرح یہ سوچنا کہ کوئی درد یا یماری بہت شدید اور اذیت ناک ہے یا یہ سوچنا کہ کوئی یماری صرف کسی دائرے کے پھیلائی ہے، اس قسم کی سوچیں غلط ہیں اور انہیں دور کرنے سے یا ان کے بارے میں اس انداز سے سوچنے سے احرار کیا جائے تو بہت سی تکالیف خود بخود مٹ جاتی ہیں۔ اپنے آپ کی طرف دیکھیں اور جیسا آپ کا اپنے بارے میں رُول پیدا ہو، اسے قبول کریں اور الہامی مذاہب کی تعلیمات کے مطابق عمل کریں کہ برائی سے براہ راست مراجحت ممکن نہیں ہے اور یہ کہ دشمنوں سے بھی محبت کی جاسکتی ہے۔ اگر ایک شخص برائی سے مراجحت نہ کرے اور اسے تشیم کرتے ہوئے زندگی کی وحدت کے ساتھ تعلق رکھنے کے لئے یہ سوچے کہ برائی دراصل دو Polarieties کے درمیان توازن برقرار رکھنے کا ایک ذریعہ ہے اور جس طرح تخلیق متضاد طاقتوں کے ملنے کے نتیجے میں وجود میں آتی ہے، اسی طرح اگر ایک شخص اپنے متضاد دردیوں کو زندگی کے ساتھ ہم آہنگ کرتے ہوئے چلنے میں کامیاب ہو جائے تو اس کی فطری خوبیاں زیادہ نکھر کر سامنے آسکتی ہیں اور وہ زیادہ محبت، عقائدی اور خوشی کے ساتھ ساتھ تحقیقی تو اناتی سے معمور ہو جاتا ہے اور جب اسے کسی بھی ذریعے سے دبانے یا مراجحت کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ عمل

زندگی کی وحدت سے دوری اور جدائی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اس مادی دنیا میں یہ بات زیادہ دانشمندانہ ہے کہ آدمی اپنی توانائی کو روشنی اور محبت پھیلانے کے لئے خرچ کرنے نہ کر اپنی توانائی کو علمتوں کے ساتھ لازمی لٹانے میں خرچ کر دے کیونکہ جہاں بھی روشنی ہوتی ہے انہیں اخنوں بخوبی ناپس ہو جاتا ہے۔

اس کتاب کے مطلع سے آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ ریکی ایسا طریقہ ہے جو آپ کی زندگی کو وحدت والے راستے پر لانے میں انجائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے سب سے پہلے ایک خوشنوار فرحت اور سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے جس سے اعصابی تناول، جدائی اور دوری کے احساس کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے اور انسان اپنے عمل اور نظریات کا غیر ضروری دفاع کرنے کی عادت ختم کر دیتا ہے اور دوران علاج اگر آپ کو اپنے دبے ہوئے بذبات یا خواہشات دوبارہ شعوری طور پر بیدار ہوتے ہوئے محسوس ہوں تو ان کا خوشی سے استقبال کیا جائے اور انہیں آزادی کے ساتھ آگے بڑھنے کی اجازت دی جائے۔ دماغی طریقہ علاج کے ذریعے آپ اپنے رؤیوں پر مختلف شکلوں سے بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ چونکہ جسمانی بیماری اکثر ادفاتِ نفسیاتی یا روحانی انداز سے باطل رؤیوں کی عکای کرتی ہے اس لئے بیماری کی علامات ہمیں یہ بتا سکتی ہیں کہ جسم یادوں میں کس قسم کی کمی واقع ہو رہی ہے یا کس قسم کے اڑات کو دہانے پا منقطع کرنے کی وجہ سے بیماری ظاہر ہوئی ہے۔ یہ پتھر چلنے کے بعد دماغی طریقہ علاج سے ہم اس کو دور کر کے دوبارہ صحمند ہو سکتے ہیں۔

ان تمام امور کے علاوہ ایک بیمار شخص اپنے علاج کی رفتار کو تنیز کرنے کے لئے اپنے اندر نظر ڈالے اور بیماری کی اصل دیوبات کو تھاش کرنے کے لئے ان عوامل پر غور کرے جس کی وجہ سے رو عمل کے طور پر بیماری ظاہر ہوئی ہے اور یوں بیمار شخص اپنے مسلسلہ کو سمجھ کر اسے حل کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ کسی علامت کے پس منظر میں چھپی ہوئی حقیقت کو جاننے کے لئے بعض علمات (جن کی تفصیل اس کے بعد میان کی جائے گی) پر غور کرنے سے صحیح مست کی طرف

راہنمائی مل سکتی ہے اور یوں ہم بیماری کی ریکی کے استعمال سے سب سے علامات کی جڑ میں موجود اسباب کو سمجھنے کے پہلے ایک خوشنوار فرحت اور سکون کا قابل ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی مریض پہلے احساس پیدا ہوتا ہے جس سے اعصابی اپنے مریض کی علامات بیان کر رہا ہوتا ہے سختے اسے سختے اس کو ختم ہوئے بھی ان اسباب کی طرف لازماً راہنمائی تناول، جدائی اور دوری کے احساس کو ختم لئی ہے۔ بدشستی سے بیماری کے لاطینی طریقہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ علاج اور بیماری کی تشخیص کے نظام کے تعارف

اور دعست کی وجہ سے اس راہنمائی میں کافی حد تک کی ہو سکتی ہے کیونکہ اب ہماری عادت یہ ہے کہ بیماری یا علامات کو محض سرسری طور پر دیکھ کر تشخیص اور علاج کا عمل کیا جاتا ہے جبکہ ان علامات کے پس منظر میں موجود عوامل کی طرف توجہ نہیں دی جاتی۔

بیماری کی کسی علامت پر غور کرنا اس وقت زیادہ آسان ہو جاتا ہے جب ہم اس علامت پر غور کرتے ہوئے اپنے آپ سے یہ پوچھیں کہ یہ علامت مجھے کیا کچھ کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور کیا کچھ کرنے سے منع کرتی ہے اور کون سے حالات اس کے پیدا کرنے کے ذمہ دار ہیں اور کہ حالات میں یہ علامت پیدا نہیں ہو سکتی۔ عمومی طور پر ان سوالوں کے جوابات اہمیں مسئلے کی تہہ تک پہنچنے، بیماری کی نہادی و جوہات کو سمجھنے اور بیماری کا علاج کرنے میں سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ اگر بیماری پر مناسب توجہ نہ دی جائے اور اس کے اسباب کو درکرنے کی کوشش نہ کی جائے تو بیماری مختلف مرحلے سے گذرتے ہوئے زیادہ خطرناک صورت اختیار کر سکتی ہے۔

عام طور پر بیماری کسی معمولی جسمانی عمل میں تغیر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور پھر ہے علامات شدید بیماری کی صورت میں تبدیل ہوتی جاتی ہیں جس میں جوڑوں کا درد، کان کی سوچن، جنی کر خشم اور حادثات بھی واقع ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلہ پر یہ ضروری ہوتا ہے کہ مریض کی حالت

اس سلسلے میں مزید راہنمائی کے لئے مندرجہ ذیل کتابوں سے مدد حاصل ہے۔  
**"Body Mind"**

By Klein Dychtwald, Pantheon Books 1977.

**"The Body Reveals" – An illustrated guide to the Psychology of the Body.**

By Ron Kurtz and Hector Prestpra. Harper Row Publishers, NY. 1979.

**"Your face never lies" – An introduction to Oriental Diagnosis.**

By Michio Kushi, Avery Publishing Group Inc. 1983.

☆☆☆



Bodo J. Baginski

Shalila Sharamoon

کو سمجھا جائے اور اس میں ہم آہنگی پیدا کی جائے۔ اگر ان ابتدائی علامات کی طرف توجہ نہ دی جائے تو اس سے شدید بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں اور وہ بیماریاں جن کے انگریزی ناموں کے آخر میں (itis) آتا ہے وہ بعد میں زیادہ خطرناک صورت اختیار کر کے ان بیماریوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن کے آخر میں (sis) استعمال ہوتا ہے اور اس کے بعد کی صورت حال نہ صرف علاج کے لئے زیادہ مشکل ہو جاتی ہے بلکہ یہ بیماری اعضا کے کنسٹرکٹیو شکل اختیار کرتے ہوئے م manus علاج نہ ہونے کی صورت میں نہایت تیری کے ساتھ یا تو جسم کے اندر ساخت کے لحاظ سے تبدیلیاں یا خراپیاں (Congenital Disturbance or Deformation) پیدا کرے گی یا حادثے کی شکل اختیار کرتے ہوئے آگے بڑھ کر موت کے منہ سک پہنچادیتی ہے۔

اس طرح اب ہم بیماری کی وجوہات جانے کے لئے اپنے محضہ سفر کے اختتام پر پہنچ گیں۔ اس باب کو سمجھتے اور اس پر عملدرآمد کرنے کے لئے ہمیں اپنی زندگی میں اسے کمی مرتبہ پڑھانا پڑے گا۔ آپ کی مزید سہولت کے لئے ہم نے کچھ بیماریوں اور ان کی علامات کے پہنچنے میں موجود اسباب اور عوامل کی تفصیل مرتب کی ہے جس سے آپ کو مختلف علامات اور ان کے ساتھ فیصلہ کر رکھیں گے۔ یہ فہرست ساری علامات اور بیماریوں کا احاطہ نہیں کر سکتی اس لئے ہمارا امکنہ یہ ہے کہ آپ اپنے ذاتی تجربے سے اس فہرست کو بہتر طریقے سے آگے بڑھانے میں ہماری مدد کریں۔ ہمارا خیال ہے کہ ہماری طرف سے دی ہوئی ان دھانچوں کو سمجھنے کے بعد اور بیماری کی علامات کو سمجھ کر رکی کی مدد سے آپ کے لئے ان اسباب کا علاج زیادہ آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ نے رکی کی دوسرے درجے کی تربیت بھی حاصل کر لی ہو تو ان اسباب اور عوامل کے علاج میں دشمنی طریقہ علاج یادوں سے علاج کرنے کے طریقے اختیار کر کے مزید کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اگر آپ نے دوسرے درجے کی تربیت حاصل نہ کی ہو تو بھی ہماری یہ فہرست آپ کو بہت سے مسائل کو سمجھنے اور ان کا علاج کرنے میں بہتر راہنمائی کر سکے گی۔

## ﴿ باب نمبر 26 ﴾

بیماریوں کی علامات کو مافوق الطبعات  
انداز سے سمجھنے کی کوشش

### The Meaning of Symptoms from a Metaphysical point of view

اس باب میں ہم بیماریوں کی مختلف علامات کی درجہ بندی کرنے کی کوشش کریں گے جو انسانی جسم کے مختلف حصوں میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کا بنیادی مقصود یہ ہو گا کہ آپ ان علامات اور جسم کے حصوں پر غور کرتے ہوئے وجوہات اور اسباب کو تلاش کرنے کی جستجو کریں اس سے آپ کو اس امر کا احساس بھی ہو گا کہ ایک الگ علامت انفرادی طور پر محسوس تو ہوتی ہے مگر ان دراصل وہ ایک طویل Process کا حصہ ہوتی ہے۔ ہم نے ان علامات کو مندرجہ ذیل 14 حصوں میں تقسیم کیا ہے:-

(1) سر (Head)

(2) گلو (Throat)

(3) سانس لینے کا نظام (Respiratory System)

(Heart and Circulatory System) (4) دل اور دو ران خون کا نظام

(Digestion & Elimination System) (5) ہاضمہ اور اخراج کا نظام

## ﴿ قطعہ ﴾

☆ میں نے اچھائی اور برائی کو سمجھنے کی کوشش کی۔  
☆ اسی طرح نیکی اور بدی کو، گناہ اور ثواب کو، انصاف اور ناصافی کو جانا۔

☆ میں نے خود بھی فیصلے کئے اور میرے خلاف بھی فیصلے ہوئے۔

☆ میں نے زندگی اور موت، خوشی اور غم اور دوزخ اور جنت پر غور کیا۔

☆ آخر میں مجھے پتہ چلا میں سب کچھ کا حصہ ہوں اور سب کچھ میرا حصہ ہے۔

☆☆☆

## "Head" سر

- ☆ دماغ (Brain) ☆ بال (Hair)
- (Eyes) ☆ آنکھیں (Eyes)
- (Mouth) ☆ ناک (Nose)
- ☆ منہ (Nose)
- (Teeth and Gums) ☆ دانت اور مسوز

## "Brain" دماغ

### ﴿ بنیادی اجزاء "Basic Factors" ﴾

دماغ کا دائیں طرف والا آدھ حصہ جسم کے باکیں طرف والے آدھ حصے کے انواع (Functions) کو کنٹرول کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ حصہ جسم کے اندر وہ انی سوچ، تجھیقی عمل، غور و فکر، جذبات اور احساسات، خلا اور موتی کو سمجھنے اور محosoں کرنے کا کام کرتا ہے۔ یہی دائیں طرف کا حصہ جسم کے اس وجدوں سے متعلق ہے جسے ہمین کی زبان میں "Yin" کہا جاتا ہے۔ یہ حصہ چاند، پانی، نسوانی احساسات اور قبولیت کی ترجیحی کرتا ہے۔

دماغ کا باکیں طرف والا آدھ حصہ جسم کے دائیں حصے اور اس کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اور اس حصے میں مظہقی سوچ، تجزیاتی خیالات اور عمل، ذہنی تابعیت، زبان اور ریاضی پر صفات شامل ہے۔ اسے چینی الفاظ میں "Yong" کہا جاتا ہے اور یہ حصہ سورج، آگ، ہمراز، خیالات اور دینے یعنی عطاء کرنے کے اصولوں سے متعلق ہوتا ہے۔ ان دونوں حصوں اور ان کے انعام کی تفصیل کے لئے ملاحظہ ہو "وحدت" (Unity) کا نقش:-

☆☆☆

- (6) تولیدی نظام (Generative System)
- (Skin) (7) جلد
- (Locomotive System) (8) نظام حرکت
- (Infections) (9) انفیکشن
- (Allergy) (10) الرجی
- (Childhood Illness) (11) بچوں کی بیماریاں
- (Cancer) (12) کنسر
- (Psychological Problems) (13) نفسیاتی مسائل

### (Miscellaneous) (14) متفرقہات

درحقیقت اس قسم کی درجہ بندی کا عملی وجود نہیں ہوتا کیونکہ جسم کے تمام حصے آپس میں مخلک ہوتے ہیں اور انسان کو ایک مکمل و جودو کی حیثیت سے سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے نہ کہ اسے مختلف اعضاء کا جمود سمجھا جائے۔ اسی طرح بیماریوں کی مختلف علامات کی جسمانی، طبی، نفسیاتی اور ذہنی بنیادوں پر بھی درجہ بندی مناسب نہیں ہوتی کیونکہ تمام علامات کسی ایک مسئلے یا اصول کے مطابق ظاہر ہوتی ہیں اور اس کا مختلف علامتوں میں ظاہر ہونا دراصل تکلیف کے مختلف مراحل پر متصور ہوتا ہے اس لئے کسی علامت کو اسکے دیکھنے کی بجائے ساری علامات پر اکٹھا غور کرنے سے کسی مناسب نتیجہ پر پہنچا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

## مرگی ﴿ مرگی ﴾

### "Epilepsy"

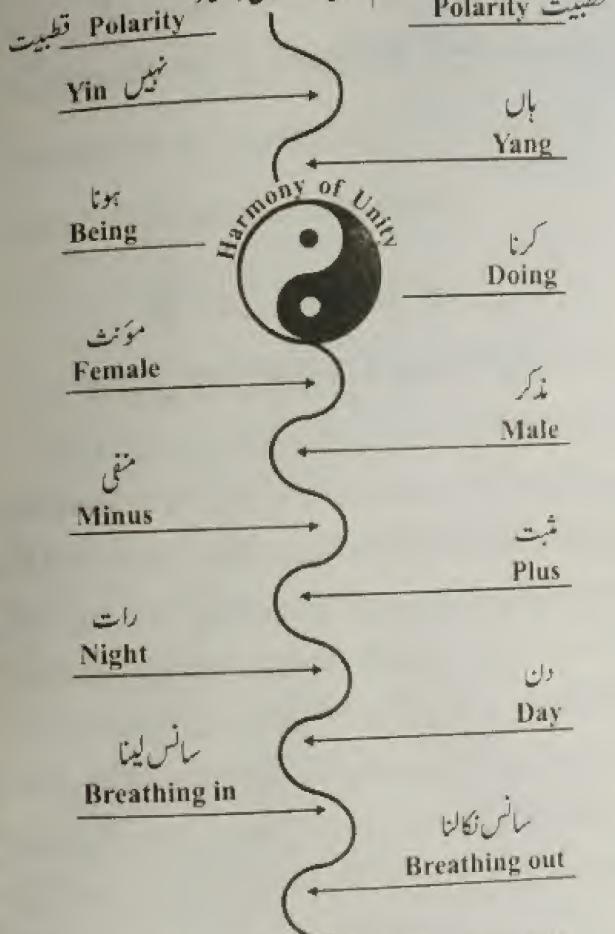
جب کسی شخص پر مرگی کا دورہ پڑتا ہے تو وہ اپنے آپ سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اس کے جسم میں دلی ہوئی تو انہی بھر تکتی ہے اور اسی طرح جسم میں دلبے ہوئے جو شو اور غصے کے جذبات کو بھی پورے زور کے ساتھ نکالا جاتا ہے۔ اس دورے کے دوران میں اپنے آپ کو فیر محسوس انداز سے زمین پر گرا دیتا ہے اور اپنی یادداشتوں اور شعوری کیفیات کو جلا دیتا ہے۔ اگر ایک شخص اپنے اندر موجود تو انہیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور انہیں دبائے یا برا بھلا کہنے کی بجائے ان پر ایک شعوری انداز سے غور و فکر کرے تو وہ اس کیفیت سے محفوظ رہے گیا پھر عمر سے میں وہ صورت حال خود بخوبی تباہ کا ذریعہ بن جائے گی۔ اس لئے کسی قسم کے اعصابی تنازع پیدا کرنے کی بجائے اعصابی تنازع (Tension) کو تزاو (Release) کیا جائے جس سے اُن کی نظراء بننے اور محبت اور خوش حاصل ہونے کے حالات خود بخوبی پیدا ہو جائیں گے بجائے اس کے کھنچتی اور یاری کی تکلیف سے اس قسم کے حالات پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص اپنے اندر موجود تو انہیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور انہیں دبائے یا برا بھلا کہنے کی بجائے ان پر ایک شعوری انداز سے غور و فکر کرے تو وہ اس کیفیت سے محفوظ رہے گا۔

## UNITY

ہم آہنگی / اعتدال / اتحاد



Only when both poles are balanced out will harmony and unity occur.

جب دونوں نقطہ متوازن ہوں تو صرف اسی صورت میں ہم آہنگی اور اتحاد حاصل ہو سکے گا۔

## ﴿ درِ حقیقت "آدھے سر کا درد" ﴾

### "Migraine"

اگر زندگی کے بہاؤ میں مزاجت پیدا کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے آدھے سر میں درد کی کیفیت رونما ہو جاتی ہے۔ یہ دراصل اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ انسان کی دماغی قابلیت اور فطری طلب میں نکراو اور رُراٹی ہو رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی بھی مسئلے کو ظاہر ہونے سے روکنے کی شعوری کوشش کی جائے تو آدھے سر میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔

انسان کو چاہیے کہ وہ زندگی کے بہاؤ کو تسلیم کرے اور اپنی اندر وہی تو انہیں کی واقفیت حاصل کرے اور اس طرح زندگی اور توہینی کو معمول کے مطابق بننے کا موقع دیا جائے جائے اس کے کافیں مزاجت کے ذریعے روکنے یا دبانے کی کوشش کی جائے۔ اگر طاقت استعمال کر کے مزاجت پیدا کرنے کی بجائے احساس اور تسلیم کی کیفیت پیدا کی جائے تو آدھی کو پہنچا کر زندگی کی توہینیاں بیوادی طور پر بُری خیالیں ہیں بلکہ وہ خوبیوں سے بھر پور ہیں اور اگر ان توہینیوں کو شعوری طور پر ثابت انداز سے استعمال کیا جائے تو زندگی کو زیادہ خوبصوراً اور بھرپور انداز سے گذارنے کی راہیں ہموار ہوتی جائیں گی۔ اس سلسلہ میں جسم اور ذہن کو متوازن کرنے کے لئے اور بھی خوبیات کو مناسب انداز میں ڈھانلنے کے لئے سر اور بھی اعضا، پریکی کا استعمال ان توہینیوں کو مناسب رہنمائی فراہم کرنے میں انتہائی مفید کردار انجام دے سکتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿ بال "Hair" ﴾

### بالوں کے عمومی مسائل

#### "Hair Problems in General"

بال دراصل آزادی، طاقت اور توہینی کی علامت ہیں۔ قدیم زمانے میں لمبے بال شہری آزادی کو ظاہر کیا کرتے تھے جبکہ چھوٹے بال اس بات کی علامت ہوا کرتے تھے کہ اس شخص کی طاقت، آزادی یا عزت نفس کو کاٹ کر کم کر دیا گیا ہے۔

اگر کسی شخص کو بالوں کا کوئی مسئلہ چیز آئے تو اسے اپنے آپ سے یہ پوچھنا چاہیے کہ واقعیت وہ کیا کام کرنا چاہتا ہے۔ بجاۓ اس کے کہ دراصل لوگ اس سے کیا توہق رکھتے ہیں۔ اگر ایک شخص اس حقیقت کو پانے کے بعد اپنی زندگی کو اس کے مطابق ڈھال لے تو اسے زندگی کی خوشیاں دوبارہ حاصل ہو سکتی ہیں۔ اس طرح اس کا آزادی اور طاقت کا احساس بھی بحال ہو جائے گا اور اس کے بالوں کے مسائل بھی دور ہو جائیں گے۔ اسی تصور اور نظریہ کو مزید آگے بڑھایا جائے تو نوٹے ہوئے بالوں اور ایک سے زیادہ شاخیں رکھنے والے بالوں کی وجہ بھی دیافت ہو سکتی ہے اور مسئلے کا حل بھی خاص کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

☆ قدیم زمانے میں لمبے بال شہری آزادی کو ظاہر کیا کرتے تھے جبکہ چھوٹے بال اس بات کی علامت ہوا کرتے تھے کہ اس شخص کی طاقت، آزادی یا عزت نفس کو کاٹ کر کم کر دیا گیا ہے۔

☆ اگر کسی بھی مسئلے کو ظاہر ہونے سے روکنے کی شعوری کوشش کی جائے تو آدھے سر میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔

## ﴿ آشوب جنم ﴾

"Conjunctivitis"

آنکھوں کی سرفی اور جلن اس بات کو خاہر کرتی ہے کہ آدمی کسی مخصوص صورت حال کو دیکھنے سے شعوری طور پر انکار کرنا چاہتا ہے تب تجا اس کے شعور اور جسمانی عمل کے درمیان بگراویدا ہوتا ہے جس سے مذکورہ علامات سانے آتی ہیں۔

لہذا کسی چیز سے آنکھیں بند کرنے کی بجائے مناسب یہ ہو گا کہ پہلے اپنے اندر نظر روز آنی جائے اور دنیافت داری کے ساتھ اندر وہی لفادات کا کمل کر سامنا کرتے ہوئے ان لفادات کو شعوری طور پر دیکھنے اور محسوس کرنے کی کوشش کی جائے اور انہیں برآجلا کرنے یا مسٹرد کرنے کی بجائے ان کے مقابلے میں بیدا ہونے والے روکنے کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو محسوس ہو گا کہ مسئلے کا حل وجود کے اندر پہلے سے موجود ہے۔

## ﴿ انداھاپن ﴾

"Blindness"

یہ دراصل دنیا کو نہ دیکھنے کی خواہش کی اجتماعی اور شدید ترین محفل ہے۔ اگر شعور پر سے پڑ جائیں اور وہ آدمی کو اپنے اندر نظر نہ ڈالنے پر مجبور کرے تو اس کا لازمی تجوہ نظر سے عروی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے لیکن ظاہری نایابی پر سے بعض اوقات اندر وہی بصیرت جاگ جاتی ہے اور اگر وہ خود نہ جائے تو اسے جگانا ضروری ہوتا ہے۔

اس لئے اگر ایک شخص اپنی مرضی کے ساتھ اپنے اندر نظر کا اک مشاہدہ کرے اور زندگی کی ان چیزوں کو دیکھنے کی کوشش کرے جو دنیا کی نظر سے چھپی ہوئی ہیں تو اس مغل کے ذریعے اسے ایک نئی کا احساس ملے گا جو کہ کہیتا اس کی اپنی دنیا ہو گی اور یہ اسے چیزوں کو دیکھنے کے لئے ایک نیا انداز نصیب ہو جائے گا۔

## ﴿ آنکھیں "Eyes" ﴾

آنکھوں کے عمومی مسائل

"Eye Problems in General"

ہماری آنکھیں ایک طرف تو پوری دنیا کو دیکھنے کے لئے کھڑکیوں کے طور پر کام کرتی ہیں اور دوسری طرف اس میں انسان کی روح کا عکس آئینہ کی صورت میں نظر آتا ہے اس لئے آنکھیں ہمارے مختلف تصویریں حاصل کر کے اندر کی طرف منتقل کرتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے خیالات، جذبات اور تصورات کی عکاسی بھی آنکھوں سے ظاہر ہوتی ہے۔

اگر آپ کو آنکھوں میں کوئی سکونت و توبہ سے پہلے اپنے آپ سے پوچھیں کہ وہ کیا چیز ہے جسے آپ دیکھنا نہیں چاہتے یا جس سے آپ آنکھیں بند کرنا چاہتے ہیں۔ جتنا شعوری گہرا ای میں صفائی ہو گی اتنی ہی نظر بھی خلاف ہوتی جائے گی اور انہی نظروں کے ذریعے آپ کو روشنی اور سچائی دونوں کو تلاش کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ دنیا کی طرف نظریں دوڑانے سے پہلے اپنے اندر نظر دوڑ آنی جائے اور اس کے بعد جب دنیا کی چیزوں پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو دوسری چیزوں پہلے سے مختلف پس منظر میں دکھائی دیں گی اور آپ ان کو ایک نئی بہت میں محسوس بھی کریں گے اور کچھ بھی سکیں گے۔

☆☆☆

☆ جتنا شعور کی گہرا ای میں صفائی ہو گی اتنی ہی نظر بھی خلاف ہوتی جائے گی اور انہی نظروں کے ذریعے روشنی اور سچائی دونوں کو تلاش کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

## رُنگوں سے انداھا پان

"Colour Blindness"

اگر ایک شخص کو رنگوں کے درمیان فرق نظر آنا بند ہو جائے تو اسے ظاہری طور پر سب  
چیزوں کے ایک حصے رنگ نظر آئیں گے لیکن وہ رنگ خونگوار نہیں ہو سکے۔ لہذا تمام اشیاء کو صرف  
منقیل انداز سے دیکھنے کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی طور پر بھی رنگوں کی دلکشی ختم ہو کر تمام چیزوں  
بے رنگ اور بے کشش ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ زندگی کی یہ مہم جیسی اور کائنات میں موجود خوبصورت  
رنگوں سے محروم ہو جائیں تو اس کیفیت کے پاس منظر میں موجود دو حصے کی طرح اپنی توجہ مرکوزی  
جائے اور دنیا کو دوبارہ اس میں نظر سے دیکھا جائے تو آپ کو محضوں ہو گا کہ زندگی کی مختلف جгонیوں  
میں کس قدر رخوٹی اور فرحت موجود ہے اور زندگی کس قدر بیجی خوبصورت اور نکلنی ہے۔

## مومیا "Grey Cataract"

جب انسان کی نظر دھنلي ہو جاتی ہے تو اسے چیزیں واضح نظر نہیں آتیں۔ اگر ایک  
شخص اپنے اور اپنے ماحول کے درمیان قابل پیدا کرتا رہے اور جن چیزوں کو دیکھنا پسند نہ کرے یا  
ان کی طرف دیکھنے سے احتراز کرے تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس سے یوں ظاہر ہوتا  
ہے کہ اس شخص نے اپنی کھڑکی کے باریک پر درے گردی کیے ہیں جس سے باہر کا منظر دھنلا ہو گیا  
ہے۔ بیرونی نظر کے دھنلا جانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کو چیزوں کی صرف بیرونی خواہ کو  
دیکھنے اور حسوس کرنے سے ورنہ میں مددی جائے۔ اس لئے اگر کسی انسان کو اپنے مشقبل میں  
اندر اپنے نظر آتا ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے اندر نظر ڈالے اور اس وقت تک اپنی توجہ مرکوز کے کاپی  
اندر وہی روشنی اور بصیرت کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ اس طرح اس عمل سے باہر کی دنیا  
پر بھی اندر وہی روشنی اس طرح پڑے گی جس طرح سورج کی روشنی کی دھنلاۓ ہوئے دن میں  
چیزوں پر پڑ کر انہیں پچھدار ہوادیتی ہے۔

## کalamootia

"Glaucoma"

جب آنکھ کے اندر وہی دباؤ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو اس کے نتیجے میں کalamootia  
ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اس کی دھوپاں پر غور کیا جائے تو پہ چلے گا کہ اپنے اندر وہی دباؤ اور حاکم کو  
سلسلہ رہانے کی کوشش اور آنسوؤں کو لے گئے ہر سے تک بہنے سے وہ کئے کے عمل اور زخمی ہو جائے  
والے جذبات کو چھپانے کے نتیجے میں اس قسم کی علامات ظاہر ہو گئی ہیں۔ اس بیماری سے یہ بھی  
ظاہر ہوتا ہے کہ متعاقہ شخص نے زندگی کی دعست سے چشم پوشی اختیار کر لی ہے اور وہ اس دعست و  
عینیں زندگی میں سے ایک چھوٹے سے حصے کو اپنی توجہ کا مرکز رکھنے تک محدود ہو گا کہ اس سے اور اس  
سے یہ بھی پہنچتا ہے کہ اس نے اپنی زندگی میں بکھرے ہوئے رنگوں کو خیالات میں ذہانیت کے  
دوران بہت سی محدود دوسرے منتخب کیا ہے۔

البنا اس صورتحال میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے غم اور پریتانیوں کو تسلیم کرے اور  
آنسوؤں کو بینے دے۔ اس طرح وہ زندگی کو اس کی دعست میں دیکھنے اور حسوس کرنے کے قابل  
ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر دور کی چیزوں نظر نہ آتی ہوں تو اپنی نظر اندر وہی طور پر مرکوز کے زندگی  
کی اندر وہی گہرائی کو دیکھنے کی کوشش کی جائے۔  
یاد رکھیں کہ دبے ہوئے جذبات اور احساسات کو خارج کرنے کے لئے رکی کی  
تو اتنا کی سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔

☆☆☆

☆ تمام اشیاء کو صرف منقیل انداز سے دیکھنے کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی طور  
پر بھی رنگوں کی دلکشی ختم ہو کر تمام چیزوں بے رنگ اور بے کشش ہو جاتی ہیں۔

### ﴿ بھینگا پن "Squinting" ﴾

بھینگا پن ایک سست میں نظر کے مرکوز ہو جانے کا نام ہے جس سے یہ خاہر ہوتا ہے کہ  
نکرہ مخصوص ہر چیز کو صرف ایک مخصوص نقطہ نظر سے دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے ہر چیز کی نظر  
نہیں ملے اور اس میں سہرا تی کا تصور ختم ہو جاتا ہے۔ وہ ہر چیز کو ہمارا اور دوسرے والے کہتا ہے۔  
جسے اس کیفیت سے باہر آنے کے لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو کمل کرے اور  
چیزوں کے درمیانے عوامل پر بھی غور کرے اور سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ آدمی اپنے اندر تعلیم  
کا جذبہ پیدا کرے۔ ہر حقیقت کا غیر تعلیم اور اس کی کوشش کرے اور اس دوران اس  
حقیقت کے کچھ حصوں اور جتوں کو نظر اندازنا کرے۔

ای طرح یہ یہاری ہمیں مجبور کرتی ہے کہ ہم اپنے آپ کے ساتھ دیانتداری کا دریہ  
انقیار کریں اور یہ احساس بھی والا تی ہے کہ ہمارے جسم اور زندگی میں کچھ کی ضرور موجو ہے اس  
لئے ہمیں چاہیے کہ ہم اس بات کی طرف توجہ دیں جو ہمارا جسم ہمیں سمجھانا چاہتا ہے اور یہی زندگی  
کو تمام جتوں سے دیکھ کر اس کی اصل خوبصورتی کو تھاں کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

### ﴿ دور نظری "Far-Sightedness" ﴾

#### "Far-Sightedness"

یہ یہاری عام طور پر بڑھاپے میں پیدا ہوتی ہے جو کہ توجہ دالی ہے کہ یہیں زندگی کو ایک  
کمل زندگی کی شکل میں دیکھنا اور حسوس کرنا چاہیے اور زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتوں میں اپنا وقت  
اور زندگی برداشی کرنی چاہیے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ آدمی اپنی آنکھوں کا انعام کرے ہوئے  
آنکھوں کی طرف سے ملنے والی ہدایات پر عمل کر کے زندگی کو با مقصود اور خوبصورت بنائے۔

☆☆☆

### ﴿ کوتاہ نظری "Short Sightedness" ﴾

#### "Short Sightedness"

صرف نزدیک کی چیزیں نظر آنے کی کیفیت اس بات کی علامت ہے کہ آدمی نے اپنی  
زندگی میں صرف مخصوص اور مفید چیزوں کی حد تک اپنی توجہ کو محدود کر رکھا ہے جسے دوسرے لفظوں  
میں مختص مطلب پر تیکا جا سکتا ہے۔ اگر ایک شخص ہر چیز کو صرف اپنے یا اپنے فائدہ کے نقطہ نظر  
سے دیکھنا شروع کر دے تو اس کی نظر اور سوچ بھی ایک مخصوص دائرے کی حد تک محدود ہو کر رہ  
جاتی ہے۔

اس صورت حال میں یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے اندر گھر انخوڑنا شروع کرے جس  
سے اسے اپنے آپ کو جانے کا موقع ملے گا اور پھر نکلے ہمارے ارد گرد کا ماحول اور چیزیں ہمارے  
اپنے وجود کا بیرونی اطمینان ہوتی ہیں، اس لئے اپنے آپ پر خود کرنے سے نظر میں دعست پیدا ہو گی  
اور باہر کی چیزوں کو دیکھنے میں زیادہ پختگی اور بالغ نظری حاصل ہوتی جائے گی اور اس طرح صرف  
اپنے مطلب کی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے نظر میں دعست پیدا ہو کر دوسری چیزوں میں  
بھی بے شمار فائدے نظر آنا شروع ہو جائیں گے جس سے اندازہ ہو گا کہ کسی چیز سے محض فوری اور  
ذاتی فائدے کی بجائے عمومی فائدے اور دور میں نتائج بھی حاصل ہو سکتے ہیں اور یہ احساس پیدا  
ہو جاتا ہے کہ انسان کی زندگی مخصوص و قائم اور ذاتی فائدے کے لئے ہیں ہے بلکہ اس کا مقصد بہت  
دشمن اور درد رک ہے۔

مثال کے طور پر آپ نے محض کیا ہو گا کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آدمی کی کوتاہ  
نظری یا تو آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے یا اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿نَاكٌ كِي شَدِيد بَندش﴾

### "Sinus Problems"

اس بیماری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کا قریبی اعلیٰ رکھنے والا کوئی مخفی آپ کے لئے بینی غلش کا باعث ہے رہا ہے۔ اس کیفیت سے بچنے یا نکلنے کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے روپل پر سُکھرا غور کیا جائے اور مکراڈ پیدا کرنے کی بجائے موجودہ کیفیت کو تسلیم اور قبول کیا جائے اور کچھ وقت کے لئے آپ کو آرام پہنچایا جائے جس سے آپ کی طاقت میں انہماں اور آزادی کا احساس بڑھ جائے گا۔ اگر اس ابتدا کی عمل کے دروازے آپ کو کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر کوئی درمان خیال آپ کے اعصاب پر سوراہ ہو کر آپ کو ہاتھی یا جسمانی اڑیت میں پہنچائے گا۔ اس عمل کے لئے رکی بہت منید ٹابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اس کیفیت سے بچنے یا نکلنے کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے روپل پر سُکھرا غور کیا جائے اور مکراڈ پیدا کرنے کی بجائے موجودہ کیفیت کو تسلیم اور قبول کیا جائے اور کچھ وقت کے لئے آپ کو آرام پہنچایا جائے۔

## ﴿"Nose" نَاكٌ﴾

### "Nasal Catarrh"

ناک ہمارے جسم میں ایک ایسا عضو ہے جس سے ہم سافنس کے ذریعے ہوا اندر کھینچنے میں اور باہر نکلتے ہیں۔ ناک کی بندش ماحول کے ساتھ لین دین اور تعلق کو کم کر دیتا ہے اور جب کسی کوز کام کی شکایت ہوتی ہے تو وہ اپنے جسم کے اندر محدود ہو کر رہ جاتا ہے کیونکہ یہ اس بات کی علامت ہے کہ اسے باہر کی چیزوں کی بیانیہ بودھا شست نہیں ہوتی اور یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کے اندر کچھ عوامل کی موجودگی اور ان سے بچنے کی شوری کوشش میں مکراڈ پیدا ہو جائے۔ لہذا اس کیفیت سے نکلنے کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کو جس قدر آرام، اسن اور سکون کی ضرورت ہو وہ اسے فراہم کیا جائے اور اپنے آپ کو درسرے لوگوں اور ان کے مسائل سے دور رکھنے کی کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ انہی توہینی حاصل کرنے اور اسے مجتنم کرنے کی کوشش کی جائے جس کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ اپنے جسم کے اندر کے اتفادات اور مکراڈ کو زیادہ آسانی کے ساتھ کچھ کاریں دو رکھیں۔

☆☆☆

☆ ناک کی بندش ماحول کے ساتھ لین دین اور تعلق کو کم کر دیتا ہے اور وہ اپنے جسم کے اندر محدود ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کے اندر کچھ عوامل کی موجودگی اور ان سے بچنے کی شوری کوشش میں مکراڈ پیدا ہو جائے۔

## کان "Ears"

"کان کا درد"

"Earache"

جب کان کے درمیانی حصے میں سوچن ہو جاتی ہے تو کان میں شدید درد ہوتا ہے۔ صرف کان بلکہ جسم کے اندر ہونے والی ہر سوچن اس بات کی عملی تصویر ہوتی ہے کہ جسم کے اندر کوئی لفڑا اور نکراہ کی کیفیت ہے جو حل نہیں ہو پا رہی۔ اگر اس نکراہ کی کیفیت کسی کی تافرمانی کی شکل میں ہو تو اس کے نتیجے میں کان میں سوچن ہو کر درد کا باعث ہوتی ہے۔ یہ بیماری اس امر کا اظہار کرتی ہے کہ کچھ باتیں یا آوازیں یا واقعات ایسے ہیں جنہیں آپ سننا پسند نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ اگر کسی انسان کی زندگی میں خاکساری اور عاجزی (Humility) کی کی ہو تو بھی اس قسم کی شکایات ظاہر ہوتی ہیں۔ بچوں میں عام طور پر اپنی بات کو منوالینا اور نصی پسندی کا جذبہ چونکہ زیادہ ہوتا ہے اس جذبے کے مجموع ہونے یا ایکست کھانے کی وجہ سے ان میں اس قسم کے عوارض زیادہ ہوتے ہیں۔

اس کیفیت سے بچے یا اس تکلیف کو دور کرنے کے لئے یہ جانے کی ضرورت ہے کہ جس بات کو ہم خود سمجھنے اور سمجھنے سے انکار کرتے ہیں تو یہ ورنی حالات، اسباب اور اشخاص ہیں لاشوری طور پر ان چیزوں سے روشن کردار ہیتے ہیں۔ اس لئے ہمیں چاہیے کہ ہر بات کو غور سے سین اور اس سے کچھ سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ ہر بات کے ذریعے ہمیں کچھ بتانے کی کوشش کی جا رہی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم اپنے اندر ورنی احساسات اور آوازوں کو بھی سین اور ان کے مطابق عمل کریں۔ اگر ایسا ہو جائے تو ہمیں کان کا درد برداشت کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

☆☆☆

## ساعات کی کمی

"Hardness of Hearing"

مرکے بڑھنے کے ساتھ عام طور پر یہ علامت ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے پر آدمی اپنی زندگی کے دوران بخشنے آپ کے ساتھ تھامی میں وقت لگانا پسند کرتا ہے اور اس کے دو دیوں میں پچھ فتحم ہو کر ختنی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ عمر کے اس مرحلے میں آدمی رکھی ہات سننے کے لئے تیار ہوتا ہے اور نہ اس پر عمل کرنے کے لئے آمادہ ہو سکتا ہے۔ بڑھا ہاتھ پیاروں کے ساتھ اس بیماری کے ذریعے بھی بعض چیزوں کو اور مسائل کو سامنے لٹھاتے ہے جنہیں زندگی میں پہلے حل نہیں کیا جاسکا۔

اس لئے اس کیفیت سے بچے کے لئے اپنے آپ کو قوتی طور پر آزاد کرنے اور دماغ کو خالق قول کرنے کے لئے آمادہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ زندگی میں ہمیں آئنے والے واقعات سے حقیقی حاصل کیا جائے۔

## بہراپن "Deafness"

ایسے اشخاص جنہوں نے اپنے آپ کو بالکل اپنی ذات تک محدود کر لکا ہوتا ہے وہ بہرے پین کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ علامت ساعت کے بیماری پین سے زیادہ شدید طیکل کو ظاہر کرتی ہے جس سے تباہی پسندی اور ہتھ دھرمی کی شدت کا اظہار ہوتا ہے کیونکہ بہراپن بخشن اپنی اندر ورنی آواز سننے پر مجبور ہوتا ہے۔

اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اس شدید کیفیت سے بچے کے لئے اپنے اندر ورنی اشاروں (Signals) پر توجہ دے لیکن اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے بہاؤ پر بھی غور کرتے ہوئے اس میں شریک ہوتا رہے تو اس قسم کی تکالیف کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ رکھیں کہ اس مسئلے میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

میں یہ اہونے والی مادوٹ کو محosoں کر کے اسے دور کرنے کی کوشش کرے تاکہ پیدلی طرح  
بہت، دوستی اور دیانتداری دوبارہ نظر آنے لگے اور اس سے سانس کی جان خوشنگواری بھی دور ہو جائے  
گی۔ بر کی اندر وطنی حالات کو جانے اور بچھتے کے بہتر انداز کی طرف را ہدایت کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص کے منہ کی بدبوتا خوشنگوار ہو تو اس کی وجہ یہ ہوتی  
ہے کہ اس کی سوچ میں کچھ ایسا عضر موجود ہے جو ناخوشنگوار ہے۔  
یعنی جب کوئی آدمی کسی سچائی کا سامنا کرنے سے احتراز کرے تو  
اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

## منہ ﴿

### "Mouth"

"منہ کے عمومی امراض"

#### "General Mouth Complaints"

اگر کسی شخص کو نئے تصورات اور خیالات کو قبول کرنے میں جسمانی یا ذہنی طور پر ناکامی ہا  
سامنا ہو تو اسے منہ کے اندر مختلف قسم کی خیالات ظاہر ہو سکتی ہیں جو اس بات کی علامت ہوتی ہیں  
کہ اسے غیر پلکدار روایوں نے گھیر لیا ہے اور اسے اس دلدل سے نکلنے میں کامیابی نہیں ہو رہی۔  
اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ نئے خیالات اور تصورات کو خوش اسلوبی کے ساتھ دھول کرے یعنی  
ان کا خوشی سے استقبال کرے اور نئے اور مفید خیالات کو پانے کے لئے تیار ہے۔ اس کے لئے  
بیش پلکدار روایوں کا کھانا چاہیے۔

☆☆☆

## ﴾ سانس کی بدبو ﴿

### "Bad Breath"

کسی انسان کے منہ سے نکلنے والے سانس کی بدبو ان خیالات سے مماثلت رکھتی ہے  
جو وہ انسان اپنے ساتھ لے چھرتا ہے اور پھیلاتا رہتا ہے۔ اگر ایک شخص کے منہ کی بدبوتا خوشنگوار  
ہو تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کی سوچ میں کچھ ایسا عضر موجود ہے جو ناخوشنگوار ہے۔ یعنی جب  
کوئی آدمی کسی سچائی کا سامنا کرنے سے احتراز کرے تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔  
اس بیانیت سے پچھے کے لئے ضروری ہے کہ آدمی اپنے خیالات پر غور کرے اور ان

ذہانے میں کامیابی حاصل ہو جائے تو یہی جذبات ایک منفرد و فلسفی طاقت ان کرزنگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لئے سہولت اور مدد فراہم کریں گے اس لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی کو کہاں کم اپنے ساتھ تکمیل دیا نتداری کا ثبوت دینا چاہیے۔

☆☆☆

### ﴿ رات کو دانتوں کا رگڑنا یا پینتا ہے ﴾

"Grinding of the teeth at night"

اس بیماری کی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ جانشی کی حالت میں اپنے جوش اور جذبے کو کھانے یا اس پر عمل کرنے میں رکاوٹیں بیدا ہوتی ہیں۔ اگر دن کے وقت خوبی کی تکمیل کے لئے سخت ترین فیصلہ کرنے کا موقع نہ ملے تو یہ محرومی دانتوں کو رات کے وقت سونے کے دروازے لا شعوری طور پر گند ہاتنے کے لئے آپس میں رگڑنے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے غصے اور جوش کے جذبات سے بھی آگاہ رہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی محرومیوں اور رکاوٹوں کا بھی اسے پہنچتا رہے۔ اس لئے ان جذبات کو تو چھپایا جائے اور نہ اپنی دبانے کی کوشش کی جائے بلکہ انہیں بخوبی صحیح سست میں اپنے آپ کو تکمیل کرتے ہوئے حالات کے مطابق سنوارنے کی کوشش کی جائے تو سونے کے دروازے ان جذبات کو کسی اور شکل میں ظاہر ہونے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

☆☆☆

### ﴿ دانتوں پر میل کی شدید تہہ ہے ﴾

"Tartar"(Odontolithiasis)

اگر کسی انسان کو اپنے اشتعالی اور جوش والے جذبات کو صحیح سست میں استعمال کرنے میں کامیابی نہ ہو تو یہ جذبات ادبی الفاظ میں "جم کر پھر بن جاتے" ہیں۔ اس لئے اگر کوئی اپنے

### ﴿ دانت اور مسوز ہے ﴾

"Teeth and Gums"

"دانتوں کی عمومی مشکیات اور دانتوں کا گل سڑ جانا"

"Teeth problems including tooth decay"

دانتوں کی عمومی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ ہم زندگی میں کس قدر اپنی بات پر زور دے کر دوسروں سے منوانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ لیکن ہم کس قدر دانتوں کے کانے کی صلاحیت کو استعمال کر کے اپنے لئے آسانیاں پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں کے مسائل اور علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ ہم کمن موقع پر اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اس لئے اگر کسی شخص کے دانت خراب ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کو اپنے جذبات کی شدت کا اظہار کرنے میں کس قدر ممکنات پیش آرہی ہیں اور اسے اپنی بات منوانے کے لئے کون سی رکاوٹیں ساختے آرہی ہیں اور اگر کوئی شخص اس حقیقت کو جانانا چاہے یا اسے سمجھنے کے قابل نہ ہو تو اسے دانتوں کی مختلف تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ بھی بھی انسان کو ملن والی محبت، شفقت اور قویت کے صفائح ہو جانے کے خوف سے فطری جذبات کو دہانے یا فصلہ کرنے میں تردید دانتوں کی مختلف تکالیف کا باعث ملتا ہے۔

اس لئے اپنے آپ کو تکالیف سے بچانے اور زندگی کو آسان کرنے کے لئے اپنی ذات کے ساتھ انساف کیا جائے اور یہ سوچا جائے کہ دوسروں لوگوں کو آپ کی ذات سے کس قسم کی توقعات داہت ہیں۔ اپنے اشتعالی جذبات کو مسترد کرنے یا ان سے غفرت کرنے کی بجائے انہیں تعلیم کیا جائے اور انہیں جسم کے اندر رہنے دیا جائے اور ان پر غور کرتے ہوئے ان کی سمت تبدیل کی جائے۔ اگر اندر و فلسفی اشتعالی جذبات کو مسترد کئے بغیر ان کی سمت کو ثابت انداز میں

مسائل کو شوری طور پر حل کرنے کے قابل ہو جائے تو وہ جذبات دانتوں پر مل کی خفتہ تہرہ بھینے کی صورت میں ظاہر نہیں ہوں گے۔

☆☆☆

### ﴿ جعلی اضافی اضداد دانت ﴾

"False Teeth"

جعلی دانت اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ ایک شخص اپنی طاقت اور احتیارات کو اس طرح ظاہر کرتا ہے کہ ان کا دار اصل وجود نہیں ہوتا۔ اگر کسی شخص کے جعلی دانت نکل آئی تو اسے چاہیے کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ کیا اس نے زندگی کی بعض حقائقوں کو ضرورت سے زیادہ انتہی دے دی ہے یا کیا وہ دوسراے لوگوں کی توقعات پر پورا اتنے کے لئے ضرورت سے زیادہ کوشش کر رہا ہے۔ آدی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے پوچھئے کہ اس کی اصل ضرورت کیا ہے اور پھر اس ضرورت کی حدود میں رہنے کے لئے اپنے اندر جو صلپہ اکرے۔

☆☆☆

### ﴿ مسوز ہموں کی عام بیماریاں ﴾

"General complaints of the Gums"

جس طرح مسوز ہمیں دانتوں کی بنیاد کا کام دریتے ہیں اسی طرح زندگی میں خود احتادی اور دوسروں پر یقین ایک شخص کو اپنی بات پر جم جانے کے قابل نہیں ہے۔ مسوز ہموں کے مسائل سے اس میدان میں ہماہی یا نا احتیاط کا احتیار ہوتا ہے اور اس کی ایک وجہ دوسروں سے ملنے والے محبت بھرے جذبات ضائع ہونے کا خوف بھی ہو سکتا ہے۔ اگر ایک آدی زور دین (Touchy) اور نسبتاً کمزور ہو تو بعض اوقات اس میں سخت فیصلے کرنے کا جو صلپہ نہیں ہوتا جس سے اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

اس کیفیت سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی اندر وہی کیفیت میں ملنے والی محبت کو جسمی کوچائے اور اپنے آپ کو تمام کمزوریوں کے ساتھ قبول کر لیا جائے۔ دوسراے لوگوں سے ملنے والی محبت اور بولٹ پر بھی کرنے کی چند اس ضرورت نہیں۔ اس طرح اس شخص کو اپنی خواہشات حاصل کرنے کے لئے مطلوبہ تو انہی حاصل ہو جائے گی اور وہ اس قابل ہو جائے گا کہ اپنے اندر بیدا ہوئے والے محبت بھرے جذبات کو دوسروں تک منتقل کر کے ان کی زندگیوں کو بھی خوشنود رہائے رزمنگی کے اندر اس بنیادی اعتقاد کو بحال کرنے کے لئے ریکی مخفید کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

★ اگر کسی شخص کے دانت خراب ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کو اپنے جذبات کی شدت کا اظہار کرنے میں کس قدر مشکلات پیش آ رہی ہیں اور اسے اپنی اس منوانے کے لئے کون سی رکاوٹیں سامنے آ رہی ہیں اور اگر کوئی شخص اس حقیقت کو جاننا نہ چاہے یا اسے سمجھنے کے قابل نہ ہو تو اسے دانتوں کی مختلف تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

دینے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اپنے فحص کو بلا ضرورت دیتے اور جذبات کے بروج ہونے کی وجہ سے بھی اس قسم کی مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصاً جذبات کو میان کرنے پا ناظر کرنے سے ارادتا رکا جائے تو یہ بھی مجھ کی تکلیف کا سبب بنتا ہے اس لئے کہا جاتا ہے کہ مجھ کی تکلیف کا زیادہ تعلق خوف سے ہے۔

☆☆☆

### ﴿ گلے کی خراش "گلے کا بینچہ جانا " ﴾

#### "Hoarseness"(Laryngitis)

اگر کسی آدمی کی آواز بینچہ جائے تو عام طور پر وہ بات چیز کرنے یا بحث و بگر کرنے سے رہبردار ہو جاتا ہے۔ اس لئے جب کسی شخص کو اس کے نظریات بیان کرنے کے بعد ان نظریات کے متر دھونے کا خوف ہو تو اس قسم کی علامات غایر ہوئی ہیں۔ گلے کی خراش یا گلے پینہ جانا ایسی علامات ہیں جو ہتھی ایس کاپنے فحصے اور مختلف کو ظاہر کرنے کا طریقہ سمجھنا چاہیے۔ دوسروں کے سامنے اپنے انقطع نظر مناسب انداز میں پیش کر سکتے چاہیے وہ لوگ تنے ہی انقدر کیوں نہ ہوں۔ البتہ طریقہ انکھارا بیسا بونا چاہیے جو دوسروں کے لئے قابل قبول ہو۔ باہر کی دنیا میں آپ کو جو مشکلات پیش آتی ہیں وہ دراصل آپ کے اندر موجود تناولات کا انکھار ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں کچھ وقت کے لئے آرام کر لینا اور تہائی اختیار کر لینا (جس میں اپنے اندر انکھڑا ای جائے) زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر بھت اور اعتماد کے ساتھ بہانے ایسے جانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ ایسے حالات میں ریکی کے ذریعے طلاق، ظاہری اور پوشیدہ علامات کو دور کر کے جلد سے جلد سکون پہنچا سکتا ہے اس طریقہ کو جتنا جلدی ممکن ہو استعمال کرنا چاہیے۔

☆☆☆

### ﴿ گلے "Throat" ﴾

#### "گلے کی تکلیف"

#### "Adenoids"

اگر کسی شخص کا پنے گھر کے ماحول یا خاندان کے افراد کی طرف سے مشکلات اور تناول کا سامنا ہو تو اس سے مجھ کی تکلیف سامنے آتی ہے اور اگر یہ تکلیف بچوں میں ہو تو یہ اس بات کی ملامت ہے کہ وہ اپنے آپ کو غیر محفوظ اور مسترد شدہ (Rejected) بھجتے ہیں اس لئے گھر کے افراد کو چاہیے کہ وہ بچوں کو وہ جذبات اور شفقت فراہم کریں جن کی بچوں کو قوتی ہوتی ہے۔ باوجود مشکلات کے بچوں کے ساتھ بہتر روایات کی تکلیف درکرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہر انسان چونکہ پیدا کرنے والی ایک بڑی بستی کے مقصد کو پورا کرنے کے لئے وجود میں آبائے اس لئے اسے حق ہے کہ وہ دنیا میں اپنی زندگی آرام اور آزادی سے گذازے اور اگر اسے کسی کام کو سمجھنے اور سیکھنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو پھر بھی اس کے وجود کو مسترد نہ کیا جائے۔ اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو اپنی اندر ولی محسوس کی جانے والی محبت اور شفقت مخلک کریں جس سے وہ بھی پریشانوں سے نجات جائے گا اور آپ کی تکلیف کا بھی ازالہ ہو جائے گا۔

☆☆☆

### ﴿ گلے کے عام مسائل ﴾

#### "General Throat Problems"

گلادر اصل وہ شایرا ہوئے جس کے ذریعے ہم سافنی لیتے ہوئے ہواؤ اندر واصل کرنے کے ساتھ ساتھ خواراں کو بھی اپنے جسم کے اندر واصل کرتے ہیں اور اسی کے ذریعے ہم الفاظ میں اپنامدعا بیان کرتے ہیں۔ گلے کے مسائل عام طور پر کچھ بیرونی عوامل کو برداشت نہ کرنے یعنی نگل

زندگی اپنی مرشی کے مطابق گذاریں جس سے آپ کو حالات کو قبول کرنے یعنی نکلنے میں آسانی ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ کھانی ﴾

"Coughing"

اس کی تفصیل "سانس لینے کا نظام" میں دیکھیں۔

☆☆☆

### ﴿ گردن کا اکڑ جانا ﴾

"Stiff Neck"

اس بیماری کی تفصیل "نظام حرکت" والے حصے میں دیکھیں۔

☆☆☆

☆ اگر محبت اور اعتماد کے ساتھ اپنا مانی افسوس  
بیان کیا جائے تو آواز کو خراب ہونے یا گلے کے پینے  
جانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

﴿ ناسلو " گلے کی غددوں کا بڑھ جانا یا سوچ جانا " ﴾

### "Tonsilitis"

جب ناسلو سوچ جائیں تو نکلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ زندگی میں کچھ چیزوں ایسی موجود ہیں جنہیں مزید قبول نہیں کیا جا سکتا یعنی انہیں نہ لٹائیں جاسکتے۔ لیکن اس کے باوجود کسی کے خوف یا خدشے یا حالات یا ماحول کی وجہ سے مذکورہ چذبات کو باہم پڑتا ہے۔ جسم کے اندر سوچن سے پیدا ہونے والی ہر علامت خاص طور پر ناسلو کی سوچ یہ ظاہر کرتی ہے کہ دماغ میں کوئی شدید ہضم کی بحص م موجود ہے جسے زبردستی دبایا جا رہا ہے۔

اس کیفیت سے نیچے کے لئے ضروری ہے کہ آدمی وقت طور پر جزوی نکلت (Retreat) اختیار کر لے اور حالات کو ان کی مرشی کے مطابق کچھ وقت کے لئے گذرانے دے۔ اپنے چذبات اور اپنے غصے کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے خوف کا تجربہ کیا جائے۔ کچھ عرصے میں ڈرانے والے احساسات کردار پر ناشروع ہو جائیں گے اور دوبارہ آزاد ماحول میں اپنی مرشی کے مطابق سانس لینا آسان ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ نکلنے میں تکلیف ﴾

### "Difficulty in Swallowing"

اگر کبھی نکلنے میں تکلیف محسوس ہو یا گلے میں کوئی رکاوٹ محسوس ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ کون ہی بات ہے جسے قبول نہیں کیا جا سکتا یعنی نہ لٹائیں جاسکتا۔ اپنی بھروسے یوں اور بندشوں کو تسلیم کیا جائے اور اگر کسی وقت حالات برداشت سے باہر ہو جائیں تو اس صورت میں اپنے آپ کو بھروسہ کیا جائے باوجود اس کے کہ درستے آپ سے ان حالات کے مطابق چلنے کی توقع رکھتے ہوں۔ اس دوران اپنے اندر کے اُن اور طاقت کو یاد رکھیں اور اپنی

## ﴿ سانس لینے کا نظام "نظام تنفس" ﴾

### (Respiratory System)

#### "سانس لینے کا عمل"

#### "Breathing in General"

جب ہم سانس لیتے ہیں تو نہ صرف تم ہوا کے ذریعے ہیر و فی دنیا کو اپنی جسمانی زندگی کے اندر ملتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے غیر مادی ماحول کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ سانس زندگی کی ہر فکل کو آپس میں ضلک کرتا ہے اور تمام شکلوں کو آپس میں جوڑ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس کا عمل تمام انسانوں کو بھی آپس میں جوڑتا ہے کیونکہ سب انسان اسی ہوا سے سانس لیتے ہیں اس لئے ہر ذہنی روح (جو اس ہوا پر اور دمدار رکھتا ہے) آپس میں جڑ جاتا ہے جا ہے وہ دوست ہو یا دشمن، پیدا ہو یا جانور۔

اس لئے سانس لینے کے عمل کے ذریعے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہم اپنے ماحول کے ساتھ کس طرح تعلق رکھتے ہیں اور کس طرح اپنامدعا بیان کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ نظام ہمیں ان مسائل سے بھی آگاہ کرتا ہے جو ہماری آزادی سے تعلق ہوتے ہیں کیونکہ صرف آزادی یہی کہا کرتا ہے کہ "میں اب آزادی کے ساتھ سانس لے سکتا ہوں"۔

سانس لینے کے عمل یعنی سانس کو اندر کھینچنا اور باہر کالئے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ سانس کے ذریعے ہم کچھ لے یاد سے رہے ہوتے ہیں۔ اگر سانس لینے میں دشواری یا پھیپھڑوں میں کوئی مشکل ہو تو اپنے آپ سے پوچھن کر وہ کون ہی جیز ہے جسے آپ لینے یاد ہینے میں جگ کر تے ہیں یا کوئی ایسا صورتحال جس سے آپ سامنا کرنا پسند نہ کرتے ہوں یا کسی وجہ سے آزادی کے احساس کو قوتی طور پر پسند نہ کرتے ہوں۔

اس قسمی چیزوں کے دران ریکی کی مدد سے آپ زندگی کے تمام شعبوں میں دن بارہ کمل کر سکتے ہیں اور یقاف طریقے سے تعلقات کے تباہی کے قابل ہو جاتے ہیں اور آپ کو اپنی زندگی کے تمام حالات کو تسلیم کرنے میں مددی ہے۔ زندگی کو مکمل وحدت کے ساتھ ضلک کرنے کی اہمیت شامل کرنے کے لئے ریکی کا احمد ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆



#### "Asthma"

جب ایک شخص دم کا مریض ہوتا ہے تو وہ بہت ساری ہوا سانس کے ذریعے اندر لیتا چاہتا ہے لیکن سانس باہر نکالتے وقت تکلیف اور رکاوٹ پیش آتی ہے اور چونکہ سانس لئے میں ہوا کا اخراج کم ہوتا ہے تو اسی تابع سے سانس لینے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا کا اندر دخل کرنے کے لئے جگہ کم سے کم ہوتی جاتی ہے اس لئے تازہ ہوا کے اندر دا خل نہ ہونے اور دا خل شدہ ہوا کو باہر کالئے کی تکلیف دردناک ہو جاتی ہے۔

یہ کیفیت عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کسی شخص کو محبت والے جذبات وصل کرنے کی تمنا تو ہوتی ہے لیکن خود اس نے محبت اور شفقت کے جذبات دوسروں سمجھ کھل کر نہیں سیکھا ہوتا اس لئے اسے اپنے مقصد میں ہا کا ہی ہوتی ہے۔ اگر کسی شخص مسلسل کچھ حاصل کر رہے اور اس کے بد لے میں کچھ دینے کے لئے تیار ہو تو یہ عمل زیادہ درجیک قائم نہیں رہ سکتا۔ اس قسم کی کیفیت اس وقت بھی پیدا ہوتی ہے جب کسی آدمی نے کچھ حاصل کر لیا ہو یا ان وہ اس میں سے کچھ بھی خرچ کرنے لئے تیار ہو۔ بعض اوقات کسی شخص میں اندر وہی جذبات اور اشتغالی خیالات کی وجہ سے خصہ موجود ہوتا ہے لیکن وہ اس کے وجود کو تسلیم نہیں کرتا جس کے نتیجے میں اس کم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

جیسا کہ الہامی مذاہب میں بتایا گیا ہے کہ ہر آدمی کو یہ مان لیتا چاہیے کہ: "اس دنیا

نکاوت اور بایوی کا شکار ہے۔ اس کے بعد اپنے آپ کو احساس دلایا جائے کہ ایک آزاد انسان کی اصل آزادی زندگی کے اندر اور شعور میں موجود ہے اور اگر آزادی کے ساتھ اپنی ارضی پوری کر لی جائے تو سانس لینے کی شکل دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ پیچھے روں میں بندش کی وجہ سے کھانسی کی علامات ﴾

"Bronchitis"

پیچھے روں کے اندر سانس کے ذریعے لی جانے والی ہوا کے گزرنے کے لئے ہماری ہالیاں نی ہوتی ہیں اور ان تالیوں میں رکاوٹ کی وجہ سے شدید کھانسی کا حلہ ہوتا ہے۔ اس بیماری کی علامات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس بیمار کے لئے اس کے ماحول یا غاندان نے کوئی رکاوٹ یا ناقام میں کسی قسم کی خرابی پیدا کر دی ہے اور وہ اندر وہی طور پر پیدا ہونے والے غصے اور کٹکش میں بتتا ہے جس کی بیرونی علامات اس بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ کھانسی دراصل یہ ظاہر کرتی ہے کہ جسم یا زندگی کے اندر کوئی اسی چیز موجود ہے جس سے لاشوری طور پر جان چھڑانے کی کوشش کی جاتی ہے اور وہ چیز اسی ہے جو وہنی تکلیف یا غصہ دلاتی ہے۔

ان علامات سے بچتے کے لئے آدمی کو وہنی طور پر حالات سے بچوٹا کرتے ہوئے یہ

اساس پیدا کرنا چاہیے کہ غاندان کے تمام افراد زندگی کی دوڑ میں اسی طرح شریک ہیں جیسے اس کی زندگی روں دوں ہے اور ہر آدمی کو اسی طرح اپنی زندگی کی راہیں تھیں کرنے کا پرواعتیار ہے جس طرح وہ اپنے لئے راہیں تھیں کرتا ہے۔ اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے اندر وہنی سکون اور اطمینان محسوس ہو گا اور زندگی کی روائی میں پیدا شدہ رکاوٹ اسی طرح ختم ہو جائے گی جیسے کہ بھی علاج سے کھانسی کی علامات ختم ہونے پر سانس لینے میں خونگوار سکون محسوس ہوتا ہے۔

☆☆☆

میں ہر شخص کے لئے سب چیزوں کی مناسب مقدار میں موجود گی یعنی ہے، اس لئے کسی بھی جو کو روک کر کھانا اور مستقبل کے لئے بچاتا ہے ممکن رکت ہے۔ زندگی میں جن جن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ ہر انسان کے اندر پہلے سے موجود ہوتی ہیں لیکن انسان کا شعور، اس کے خدشات اور مستقبل کی تھراں اس اندر وہنی بہتان کے علم سے دور رکھتی ہے۔

اس لئے مناسب یہ ہے کہ جو کچھ آپ کے اندر موجود ہے اسے دوسروں تک منتقل کیا جائے جس کے نتیجے میں زندگی کے نئے امداد پیدا ہو کر زندگی کے بہاؤ کو خونگوار کرتے رہیں گے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی موجود وہنی کیفیت اور اپنی بے قدری کو تسلیم کرنے سے غافل نہ ہو کیونکہ آپ کو کمزور اور بے حیثیت بچتے اور اسے تسلیم کرنے سے اندر کا خلا باہر سے کمی پر ادا کرنے کے لئے حالات پیدا کر دے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انسان نے زندگی میں جن چیزوں کو صدر دکر دیا ہو یا ان سے بچتے کی کوشش کی کوشش کی ہو، ان کے بارے میں بھی غور فکر کر کے آگاہی حاصل کر لے۔ اس لئے کہ جب زندگی کو تسلیم کرتے ہوئے اس کی وحدت کو اپنی میں ہوڑنے کی کوشش کی جائے گی تو آدمی کو احساس ہو گا کہ ہر وہنی زندگی میں اس کے دشمنوں کا وجود باقی نہیں رہا کیونکہ وہ سارے دشمن صرف وہنی اور دماغ کی پیداوار ہے۔ اس کیفیت میں انسان کے لئے آزادی کے ساتھ سانس لینا آمن ہو جائے گا۔

☆☆☆

### ﴿ سانس لینے میں تکلیف ﴾

"Difficulty in Breathing"

اگر سانس اندر رکھنے دلت ہیئے میں محض محسوس ہو یا کسی اور وجہ سے سانس روائی سے نہ لیا جا سکتا ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ کیا چیز ہے جو آزادی سے اپنا مقصد بیان کرنے یا اس پر عمل کرنے سے روک رہی ہے اور آسمانی کے ساتھ زندگی گذارنے میں رکاوٹ پیدا کر رہا ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی تھاں کی جائے کہ کن حالات کی وجہ سے زندگی

### ﴿ نمونیا ﴾

"Pneumonia"

نمونیا کی بیماری در اصل اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ زندگی کے ساتھ اطمینان خالی کے عمل میں کسی وجہ سے گزارہ (Disturbance) ہو گئی ہے اور انسان کی اناہ اور برداشت کی کوششوں کے درمیان تکرار کی کیفیت پیدا ہو چکی ہے جس کی وجہ سے جسمانی طور پر بیچھرے مشتعل ہو گئے ہیں اور نمونیا کی علامات ظاہر ہونے لگی ہیں۔ بعض اوقات متعلقہ شخص کو جذباتی محرومیت کا سامنا ہوتا ہے اور وہ شخص، مجبور ہو کر اپنے خول میں بند ہو جانا چاہتا ہے۔

اس کیفیت کے ازالے کے لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے خیالات اور خواہشات کے ساتھ سمجھو کرے اور زندگی کے عمل کو روایا و دواں رکھنے کے لئے مکمل کر سانس لے اور یہ احساس پیدا کرے کہ زندگی میں غم اور خوشیاں لازم و ملودم ہیں اور زندگی ہر قسم کے حالات میں روائی سے چلتی ہے اور سے کسی قسم کی بے اعتمادی سے بچانے کے لئے توازن اور سمجھتی کی ضرورت ہے۔ اس طرح اپنے اندرا عقول پیدا کرنے سے ہر دنی علامات بھی مت جائیں گی۔

☆☆☆

### ﴿ تپ دق "نی بی" ﴾

"Tuberculosis (T.B.)"

بیچھرے دنیا یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں "نی بی" یہ ظاہر کرتی ہے کہ ماحول اور اناہ میں بکار آشدست اختیار کر رہا ہے جس کی وجہ سے پوری زندگی میں تباہ کی کیفیت پیدا ہو چکی ہے اور سریض اپنی ذات کے لئے بہت کچھ حاصل کرنے کی خواہش رکھتا ہے جس کے نتیجے میں وہ زندگی کی دعست اور تنوع کی اہمیت کو بھول چکا ہے۔

ان حالات میں متعلقہ شخص کو چاہیے کہ وہ حالات کو سمجھنے کی کوشش کرے اور زندگی میں

اپنی آزادی کو برقرار رکھتے ہوئے دوسروں کی آزادی کا احساس رکھے اور یہ جان لے کر زندگی میں احتیاط اور اختلاف دونوں پائے جاتے ہیں اور یہ یقین کر لے کہ دنیا میں اور زندگی میں ہر شخص کے لئے ہر چیز کی فراواتی ہے۔ اس احساس کو پیدا کرنے کے لئے لیے ہر سے تک تو اس کے ساتھ رکھ کر کا استعمال منفرد متن کی پیدا کر سکتا ہے۔

☆☆☆



## ﴿ دل کے عمومی مسائل ﴾

(Heart Problems in General)

دنیا کی ہر زبان میں روزمرہ کچھ کام تم کے لفاظ استعمال ہوتے ہیں خلاصہ  
بے دل، دل کی کمزوری، دل کی بخی، بزدگی، سختگی وغیرہ۔ یہ لفاظ در اصل دل کی اس کیفیت کا ہم  
بڑا ہے جو دل کے اندر موجود چند باتی مسائل کا لئے عرصے تک برقرار رہنے، خوشی کی کمی، جذبات  
کے بے اختیار استعمال یا زندگی کو مسترد کر دینے والے خیالات سے پیدا ہوتی ہے جس میں یہ بقین  
پختہ ہوتا جاتا ہے کہ زندگی صرف ذاتی طور پر زندہ رہنے کا نام ہے۔ جس شخص کو بھی ان عناصر کا  
احساس ہو جائے اور اس کے دل میں کسی جسم کی طışح محسوں ہوتے ہو جائے کہ اپنے دل کے پیغام  
کو خوار سے نہ اور ساتھ ساتھ یہ خیال بھی رکھے کہ اس کے دل اور دماغ میں یا جذبات اور محبت  
میں توازن قائم رہے تاکہ زندگی کی روز برق اور رہے۔ ایسی حالت میں رکھی کی توانائی حاصل کرنے  
کے نتیجے میں پوری محبت اور شوق کے ساتھ زندگی بسر کرنے کی خواہیں پیدا ہوں گی اور آدمی کو ازاں  
کے ساتھ اپنے ولی جذبات کو سمجھنا آسان ہو جائے گا۔ اس توازن کے قیام کے بعد اندر وہ فیض  
ختم ہو جاتا ہے اور زندگی کو اپنی پوری خوبصورتی کے ساتھ گزارنے اور دوسروں کو زندگی گزارنے  
کی اجازت دینے کا موقع مل جاتا ہے۔

﴿ جیو اور جینے دو ﴾

☆☆☆

☆ دل وہ ٹوٹا ہے جو سخت ہو جاتا ہے کیونکہ  
زرم چیز میں لپک موجود ہوتی ہے اور وہ ٹوٹنے  
سے نک جاتی ہے۔

## ﴿ دل اور دورانِ خون کا نظام ﴾

The Heart and the Circulatory System

اس سے میں تین موضوعات پر بحث کی جائے گی۔

☆ دل ☆ خون ☆ دورانِ خون کا نظام

﴿ دل، خون اور دورانِ خون کے نظام کی عمومی حالات ﴾

انسانی جسم میں دل، جذبات اور محبت کی وسعت کی علامت ہوتا ہے جبکہ خون زندگی  
کے لئے لازم تو انہی اور فرحت بخش خوشی کی علامت ہے اور دورانِ خون اس اہم ترین تو انہی اور  
فرحت بخش خوشی کو پورے جسم میں پھیلانے کا کام کرتا ہے جس کے لئے دل ایک آل کار کے طور پر  
استعمال ہوتا ہے جو جذبات اور احساسات کو محبت کی وسعت کے ساتھ پورے جسم میں پھیلانے  
کے لئے سرگرم عمل ہوتا ہے۔ رکھی کے ذریعے انسان کو اپنے اندر موجود محبت کے جذبات کو ہم  
انداز سے بخشنے اور انہیں تو انہی اور خوشی کے ذریعے پورے جسم تک بلکہ پوری زندگی میں پھیلانے  
میں مدد ملتی ہے جس کے نتیجے میں انسان کے جسم کے اندر موجود تو انہی کوقدرت کے تخلیق کر دہ  
نظام کی تو انہی کے ساتھ ملا کر چلنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح زندگی کی وسعت کو محسوں  
کر کے خود کو اس کا حصہ سمجھنے سے نفس پرستی اور خواہش پسندی کے جذبات کم ہو جاتے ہیں اور  
دوسروں کے جذبات اور ضرورتوں کا احساس پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے خود غرضی کم ہو کر بے  
غرضی زندگی کا معمول بن جاتی ہے۔

☆☆☆

## ﴿ دل کا تیز دھڑکنا ہے ﴾

### "Heart Flutter"

دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب جسم کے اندر موجود اشتعالی تو اتنا کی کوئی نکلنے کا موقع نہ  
ہے اور وہ مجتنگ ہو کر باہر نکلنے کے لئے بے چین ہو۔ جب غصہ دلانے اور جذبات کو بھڑکانے والے  
عوامل اکٹھے ہو جائیں اپنے انہمار کا کوئی راستہ سیاپ نہ ہوتا وہ پوری طاقت کے ساتھ  
انسانی جسم پر حمل آور ہوتے ہیں اس لئے ان کیفیات سے پختہ نکلنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے  
کہ دل وہ نوتا ہے جو جنت ہو جاتا ہے کیونکہ زمین چیز میں چک موجود ہوتی ہے اور وہ نوتے سے فیض  
جاتی ہے۔ اس لئے یہ احساس پیدا کیا جائے کہ دل خاورنا اس وقت نوتا ہے جب آدمی کو ایسے  
حالات کا سامنا ہو جنہیں وہ حلیم کرنے کے لئے تاریخ ہو۔ اگر آدمی اپنے ان جذبات پر شعوری  
انداز سے غور کرے جن کی تجھیں ہوں گی تو تکلیف کے پس منظر کو سمجھتے میں آسمانی پیدا ہو جاتی ہے  
اس لئے اپنے بارے میں خود کوئی نخت فیصلہ کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آدمی  
اپنے دل کو درود کے لئے کھول دے۔ اسی طرح درودوں سے مشورہ کرتے ہوئے اپنے  
مسائل کا حل بھی تھاں کیا جائے تاکہ دل میں درود کی اہمیت کا احساس بھی پیدا ہو۔

☆☆☆

★ جب غصہ دلانے اور جذبات کو بھڑکانے  
والے عوامل اکٹھے ہو جائیں اور انہیں اپنے انہمار  
کا کوئی راستہ سیاپ نہ ہوتا وہ پوری طاقت کے  
ساتھ انسانی جسم پر حمل آور ہوتے ہیں۔

## ﴿ دل کا تیز دھڑکنا ہے ﴾

### "Heart Flutter"

جب انسان کے جذبات Disturb ہوتے ہیں اور اس کے تھیں کردوڑا تی نکام  
میں خلل و اتع ہوتا ہے تو اس سے دل کے تیز دھڑکنے اور ارتعاش کی علامات پیدا ہوتی ہیں جو صرف  
اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ زندگی میں کہیں نہ کہیں تو ازان گزر چکا ہے۔ اس حالت میں آدمی کو  
چاہیے کہ وہ شعوری طور پر اس تو ازان کو بحال کرنے کے لئے غور کرتے ہوئے دل سے نکلنے والے  
پیغام کو سمجھ کر زندگی کی وحدت کو قائم کرنے کی کوشش کرے تو نہ صرف یہ علامات درجہ جاگہی میں  
بلکہ ان کے ساتھ نسلک دیگر مسائل بھی ختم ہو جائیں گے۔

☆☆☆

## ﴿ انجکنا ہے ﴾

### "Angina Pectoris"

دل کی ایسی بیماری جس میں جسمانی مشقت سے اضافہ ہو اگر دماغ میں غیر شعوری  
خوف طویل عرصے کے لئے جذبات کی رکاوٹ کا ذریعہ ہیں تو اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی  
ہیں۔ "دل کا سخت ہو جانا"، "دل کا خنثدا ہو جانا"، "دل کا پتھر ہو جانا"، جیسے خاورے ان کیفیات کو  
زیادہ بہتر انداز سے سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب انسان اپنی خواہش اور اپنا کو زندگی کی وحدت  
سے کات کر الگ کر دے جس کے نتیجے میں جذبات کے انہمار میں رکاوٹ پیدا ہو اور انجکنا کی  
علامات ظاہر ہوتی ہیں کیونکہ عام مشاہدہ ہے کہ جب بھی روشنیاء کے درمیان درود کی پیدا ہوتی ہے تو  
اس کے نتیجے میں خوف بنتا اور بڑھتا چلا جاتا ہے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لئے آدمی اپنی  
طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے کوشش میں لگ جاتا ہے۔ اس قسم کے نفسیاتی حالات سے جسمانی

## ﴿ خون ﴾

### "Blood"

#### "خون کے عمومی مسائل"

#### (Blood Problems in General)

جب انسان کو خون میں کسی تمم کا مسئلہ پیش ہو تو اس کے جسم سے اس بات کا انکار نہ ہے کہ زندگی میں خوشی اور فرحت کم ہوتی جا رہی ہے اور آدمی کو احساس ہونے لگتا ہے کہ اس کے ذیالت اور جذبات آزادی کے ساتھ دوسروں تک رسائی حاصل نہیں کر رہے۔ ایسے حالات میں صرف اپنی سوچوں میں گم ہونے کی بجائے اپنے اور گرد والے داخل کی خوبصورتی کو غور سے دیکھا جائے تو زندگی میں ثابت انداز سے سوچنے کی عادت ہن جائے گی اس لئے خیالات کو دوسروں پر نہ ہونتے کی بجائے انہیں آزادی سے بینے کا موقع دیا جائے گا کہ جنہیں ان خیالات کی افادیت کا احساس ہو، وہ اس سے فائدہ حاصل کرتے رہیں۔ اس طرح خیالات کی روانی زندگی کی روانی کے ساتھ ہم آہم ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ دنیا میں طاقت، تو انہی اور خوشی اس

قدر فراوانی سے موجود ہے کہ سب انسانوں کو اس سے فائدہ لینے کا موقع مل سکتا ہے۔

طور پر ان جانکی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر آدمی اپنے آپ کو ایک خول میں بند کر لے تو ناس بکی اور عمل کی رسائی ہو سکتی ہے اور ناس کے ذاتی اعمال اور خیالات اسے چھوڑ کر باہر جا سکتے ہیں۔

اسی صورت میں اگر ایک شخص اپنے آپ کو اس خول سے باہر نکال لے اور ان عوامل پر غور کرے جو اس کے خوف کا ذریعہ بننے ہیں تو آہستہ آہستہ خول کھلتا چلا جائے گا اور خوف کم ہو جائے گا۔ انسان کو چاہیے کہ وہ یا احساس کرے کہ اس کی زندگی مسلسل چادلے سے قائم ہے اور خود کو اپنی ذات میں بند کر لینے سے آدمی تھاںی کا ٹھکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے چادلے کا عمل رک جاتا ہے۔ لہذا اس کچھ اپنی ذات تک محدود رکھنے کی بجائے اسے دوسروں کے لئے عام کر دیا جائے تو اپنے اندر کی زندگی کی خوبصورتی کو آزادی کے ساتھ محسوس کرنے اور اس کی نعمتوں سے فائدہ حاصل کرنے کا موقع بھی ملے گا اور جسمانی تکلیف کا ازالہ بھی ممکن ہو جائے گا۔

☆☆☆

## ﴿ نظام دوران خون ﴾

### (Circulatory System)

" شریانوں کا سخت ہو جانا "

(Arteriosclerosis)

بیماری مراجحت، جذباتی کشکش، شدت پسندی، رو یہ کی تجھی اور بچھد لی بائیخ نظری کو ظاہر کرتی ہے۔ جب کوئی آدمی دماغ اور جسم میں تحریک پکڑد اور وہ یہ کوئی عادت نالیتہ ہے تو اسے بعض اوقات اس تبدیلی کا احساس ہے جس نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں اس کا جسم اسے یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے کہ زندگی کے بارے میں اس کا روپ تکملہ ہے جس میں کلے دماغےے حالات کو سمجھنے، پکڑنا اور وہ یہ اختیار نہ کرنے اور حمل اور برداشتی میں کمی، مختلف تکالیف کا باعث نہیں ہے جو کہ زندگی اور ماحول کی بُری کوہسوں کر کے اسے حلیم کرنے میں رکاوٹ بیو اکری ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو کھوں دے اور زندگی میں اس کے ساتھ سکون کا احساس پیدا کرے اور یہ جان لے کر وہ اور پوری دنیا ایک وحدت کی شکل میں ہیں اور جو شخص پوری دنیا کے ساتھ عمل کر اور ہم آہنگ ہو کر چلتا یہ کچھ جاتا ہے تو اسے خون کی روایتی میں خوبی کرنے کی نوبت نہیں آتی۔



☆ زندگی حرکت کا نام ہے اور حرکت  
میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے زندگی کی  
خوبصورتی مدمم پڑ جاتی ہے۔

## ﴿ خون کی کمی ﴾

"Anaemia"

جب جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو خوشی اور فرشت کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے اور طاقت کے انہمار میں بھی کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے زندگی کی روایتی متاثر ہو جاتی ہے۔ یہ یقینت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی اس توہانی کو استعمال کرنے سے انکار کرتا ہے جسے حاصل کرنا اور استعمال کرنے کا حق ہوتا ہے۔

انسان کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھتے کی کوشش کرے کہ دنیا میں طاقت، توہانی اور خوشی اس قدر فراہمی سے موجود ہے کہ سب انسانوں کو اس سے فائدہ لینے کا موقع مل سکتا ہے اور یہ کہ جب تم اپنے آپ کو اس توہانی کے حاصل کرنے کے لئے تیار کریں تو ہمیں اس طاقت، توہانی اور خوشی کو جسم اور زندگی میں داخل ہونے کا موقع فراہم ہونا چاہیے۔

منفی جذبات اور سوچ کے عمل کو بدلتے کے لئے رکی اہم کردار ادا کر سکتی ہے جس کے ذریعے روایاں میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور بھیوٹ کے لئے منفی رو یہ رکھنے والے افراد کامل طور پر ثابت انداز سے ہوچے اور عمل کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح حاصل ہوتا ہے۔

"ہاں، لیکن" کا رو یہ بدل کر "ہاں، بے شک" یا "ہاں، ضرور" جیسا رو یہ اختیار ہو سکتا ہے۔



☆ منفی جذبات اور سوچ کے عمل کو بدلتے کے لئے رکی اہم کردار ادا کر سکتی ہے اور منفی رو یہ رکھنے والے افراد کامل طور پر ثابت انداز سے ہوچے اور عمل کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔

## شریانوں کا اچانک بند ہونا

"Embolism"

جب کوئی شخص دماغی طور پر شدت پسند اور غیر لپکدار ہو جاتا ہے تو اس کی زندگی آرام اور سکون سے محروم ہو جاتی ہے اور چک ختم ہو جانے کی وجہ سے حقیقتی اور ثبوت پھوٹ کی علامات ظاہر ہوتا شروع ہو جاتی ہیں۔ زندگی میں مناسب حد تک آرام کرنا جسم کے اعضاء کو سکون پہنچانے کے لئے ضروری ہے لیکن مسلسل آرام کرنا کامیل کا سبب نہ ہے جس کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں سستی اور بے قوی ہجی پیدا ہو جاتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھ لے کہ زندگی حرکت کا نام ہے اور کوئی بھی انسان اس اصول سے مستثنی نہیں ہے اور حرکت میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے زندگی کی خوبصورتی مدمم پڑ جاتی ہے اس لئے زندگی کی روائی کے ساتھ چلنے کے لئے پچھدار و یہ اختیار کیا جائے اور اپنے دماغ کی تنفس کو ختم کر کے نظر میں دعست پیدا کی جائے تاکہ برداشت اور حمل کو فروغ حاصل ہو۔ اسی طرح نظرت میں موجود خوبصورتی کو محسوں کرتے ہوئے اس سے محبت کے جذبات اپنائے جائیں اور یہ سمجھ لیا جائے کہ ہر چیز بہنے کی حالت میں قائم رہ سکتی ہے اور کسی بہاؤ میں رکاوٹ اس چیز کے لئے خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔ زندگی کے بہاؤ میں شریک ہو کر اس کی خوبصورتی سے بھر پور فاکدہ حاصل کریں اس طرح جسم کے اندر رخون کی روائی میں پلاک پیدا ہو کر جسم کے ہر ذرے کو تقویت ٹلے گی جس سے قوانینی کی مسلسل فراہمی کو تحقیق ہوایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ زندگی کی روائی کے ساتھ چلنے کے لئے پچھدار و یہ اختیار کیا جائے اور نظر میں دعست پیدا کی جائے تاکہ برداشت اور حمل کو فروغ حاصل ہو۔

## بلند فشارِ خون

"ہائی بلڈ پریسچر"

"High Blood Pressure"

(Hypertension)

اگر کبھی ہر سے بھک کسی شخص کو اپنے خیالات اور جذبات کے انتہاء کو سوتھ رکھ لے تو اس میں بلڈ پریسچر کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اسکی حالت میں وہ شخص سلسی اندر ورنی خاوا اور بلکہ اس کا سامنا کرنا رہتا ہے جس سے اس کے اندر داؤ کی مستقل کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جیکہ اس کا کوئی تجھ سا نہیں آتا۔

انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے مسائل کا بخوبی جائزہ لے اور جو حالات واقعیات اسے خود دلاتے ہوں ان کو سمجھ کر حل کرنے یا ان کے ساتھ سمجھوئی کرنے کی کوشش کرے اور ان مسائل کو اپنے لئے مراحت کا دریجہ سمجھنے کی بجائے ان کے اندر داخل ہونے اور ان کا تجزیہ کرنے کا راستہ وہ صوندا نہیں ہے اور اگر ان مسائل کا حل ممکن نہ ہو تو انہیں برداشت کرتے ہوئے زندگی کے دورے امور پر بھرپور توجہ دی جائے۔ جسم کا تناول اور اندر ورنی مگر اس کا عام طور پر آدمی کو یہی سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ بعض اوقات ناموافق حالات میں بھی زندگی گذارنے کی عادت زانی ہے۔ بہبی یہ دو یہ جسم میں مستقل عادت کی شکل اختیار کر لے گا تو ہم پر پڑنے والے بوجھ میں کی آجائے گی اور انسان کو زندگی میں مسائل کا سامنا کرنے میں بھی قسم کی خاموشی اور سکون حاصل ہو جائے گا۔ اس قسم کے رویے اور عادت کے بنی اور فروغ پانے میں رکی کی قوانینی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

### ﴿ دریوں کا پھول جانا ﴾

#### "Varicose Veins"

دریوں کے پھول جانے کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کسی شخص کو کوئی اپا کام کرتا پڑے جسے وہ پسند نہیں کرتا تو جسم کے اندر ایک اختلاف کی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں جسم میں تھکاوٹ اور مایوسی ظاہر ہونے لگ جاتی ہے اور آدمی مجوس کرتا ہے کہ اس سے بہت زیادہ کام لیا جا رہا ہے۔ اس سوچ کے نتیجے میں سستی، کاملی، کم بھتی اور سخت انداز فکر پیدا ہوتا ہے جس سے جسم میں موجود پلک ملوانا تی اور اندر ورنی طاقت میں کمی آ جاتی ہے اور پھولی ہوئی رہیں ان نتیجی علامات کو ظاہر کر دیتی ہیں۔

ان کیفیات سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنی موجودہ حیثیت کو قبول کرے اور جسم کے حالات میں کسی پتھری عمل کا اظہار کرنے سے پہلے اپنے دلیے پر غور کرے۔ جب آدمی اپنی ذات میں خود فکر شروع کرتا ہے تو اسے کمل مکون اور راحت ملتی ہے اور اس طرح وہ زندگی کو اپنی خواہشات کے مطابق گذارنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لہذا اپنے معualات میں اپنے روپوں کو تبدیل کیا جائے اور یہ ورنی دنیا کے ساتھ روابط میں ثابت انداز اختیار کیا جائے۔ جب اس فرض کی آزادی حاصل ہو جائے گی تو دور ان خون میں رکاوٹیں خود بخود فتم ہو جائیں گی اور وہ دوبارہ آزادی کے ساتھ جسم میں بہنا اور پھیلنا شروع کر دے گا۔

☆☆☆

### ☆ سائل سے چشم پوشی اور ذمہ داریوں سے

بچنے کی کوشش روپیوں کے نقصان کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی نقصان دو ثابت ہوتی ہے۔

### ﴿ فشار خون ﴾

#### "Blood Pressure"

#### (Hypotension)

جب کسی شخص کا بلڈ پریسچر کم ہو جاتا ہے تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ وہ شخص مسائل کا سامنا کرنے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے اور اس میں تو انائی، همت اور حوصلے کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے وہ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے یا اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے زور نہیں دے سکتا۔ کبھی کبھی یہ بماری بھنسی عمل سے بچنے کی کوشش کو بھی ظاہر کرتی ہے۔

لہذا اسی تمام کیفیات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر نظر دے اے اور کسی قطعی فیصلہ پر بچنے سے پہلے جسم کے اندر موجود طاقتوں پر غور کر کے اپنے جسم میں ہونے والے ہر عمل کا مشاہدہ کرے اور اپنی ساری کمزوریوں کے باوجود اپنے آپ کو قبول کر لے۔ اگر ایک شخص اپنی ذات کے ساتھ دیانت داری کا رہیہ اختیار کرنے میں کامیاب ہو جائے تو جلد ہی وہ یہ محوس کر لے گا کہ زندگی کی ذمہ داریوں کا سامنا کرتے ہوئے انہیں قبول کرنا اور ان پر عمل کرنا زیادہ مشکل نہیں ہے۔ اگر وہ اپنے اندر نظر دوڑائے تو اسے پہل سکتا ہے کہ اندر ورنی طور پر وہ کافی طاقتور ہے اور کسی بھی جسمانی عمل کو اختیار کر کے اسے زندگی کی خوشیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔

ان علامات کی موجودگی میں اپنی تو انائی ہیز ہانے اور اندر ورنی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے ریکی سے مددی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ کبھی کبھی یہ بماری بھنسی عمل سے بچنے کی کوشش کو بھی ظاہر کرتی ہے۔

﴿ خون کا جم جانا ہے ﴾  
 "Thrombosis"

جب خون جم جانے کی علامت ظاہر ہو تو یہ اس بات کا انہمار ہوتا ہے کہ خون کی طرح زندگی کے بھاؤ میں بھی رکاوٹ پیدا ہو چکی ہے جس کے نتیجے میں بے حرکتی کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے اور جس طرح ٹھہر ہوا پانی آہستہ خراب ہو جاتا ہے اسی طرح حرکت کی بندش خون کی روشنی کو روک دیتی ہے اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جسم کی اندر وہی چک کم ہوتی ہے اور اس میں خخت کا مادہ پوستا جا رہا ہے۔ اسی طرح روئے، خیالات، تصورات اور خواہی خفت ہو کر چک سے عاری ہوتے جا رہے ہیں جس کے نتیجے میں خون کی روگوں میں رکاوٹ پیدا ہونا شروع ہو گئی ہے اور بیماری یا احساس بھی دلاتی ہے کہ اندر کی خختی پوستی جاری ہے اور اس کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

اس کیفیت سے بچنے کے لئے سوچ اور روپوں میں تہذیلی کی ضرورت ہے ہا کہ اس حقیقت کو تسلیم کر دینے کے بعد جسم میں یہ احساس پیدا کیا جائے کہ کوئی بھی جریح سا کن نہیں ہوتی اور خخت سے کوئی بھی مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ اپنے نظریات کی ختنی کو کم کر کے ان میں چک پیدا کی جائے کیونکہ کسی ایک رائے کا حصی ہونا ضروری نہیں ہے۔ اس کے بر عکس دوسرا بہت سی آراء زیادہ مفید، کار آمد اور دورس تناخ کی حامل ہو سکتی ہیں لہذا دوسروں کے نقطہ نظر کو بھی مناسب اہمیت دی جائے اور اپنے آپ کو اندر وہی اور بیرونی طور پر زیادہ آزادی دلاتی جائے جس سے روگوں میں خون کی گردش بہتر طریقے سے روایہ دوایا جائے گی۔

زندگی کے بھاؤ کو دوبارہ روایہ کرنے کے لئے ریکی سے مددی جائیں گے۔

☆☆☆

﴿ دوران خون کی اچانک بندش ہے ﴾  
 "Circulatory Collapse"

دوران خون میں رکاوٹ کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب عملی طور پر انسان ذمہ داری سے بچنے اور مسائل کو حل کرنے کی بجائے ان سے چشم پوشی کر کے اپنی کمزوری کو استعمال کرتے ہوئے دوسروں پر طاقت اور غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن وقت طور پر بعض حالات کے درست ہو جانے کے پچھے عرصہ بعد میں محسوس ہوتا ہے کہ اس کے مسائل جوں کے قتوں موجود ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ شدت اختیار کر گئے ہیں۔ مسائل سے چشم پوشی اور ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش روپوں کے نقصان کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی نقصان دہ تاثرات ہوتی ہے۔

کمزوری اور بے کسی کی صورت میں اگر یہ جان لیا جائے کہ بعض حالات پر قابو پانے کے لئے مطلوب طاقت موجود نہیں ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کر لیا جائے تو کمزوری اور بے کسی نقصان دہ تاثرات نہیں ہوتی۔ مسائل کو دبانے کی بجائے ان کا جائزہ لینا مسائل کے حل کی طرف آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور نئے رستوں کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس طرح ذمہ داریوں سے بچنے کی بجائے اپنی اچھے طریقے سے انجام دینا آسان ہو جاتا ہے۔ اسی قسم کے حالات میں بعض ایسی علاحتیں بھی پیدا ہوتی ہیں جنہیں سرچکدا نا، بے ہوشی کا دورہ پڑنا یا نفیا تی مسائل جیسی بیماریوں کا نام دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بعض اندر وہی پریشانیوں اور ذمہ داریوں سے بچنے کی عادت کا تحریک کر کے ان بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ مسائل کو دبانے کی بجائے ان کا جائزہ لینا مسائل کے حل کی طرف آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور نئے رستوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

## ﴿ہاضمہ اور اخراج کا نظام﴾

### Digestion and Elimination System

معدہ      آنسیں      لہبہ      مجھ  
 پتے      گردے      مٹانے

﴿معدہ "Stomach"﴾

معدے کی عمومی شکایات

#### (Stomach Complaints in General)

معدہ نظام ہاضمہ کا اہم ترین حصہ ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں، معدہ سے وصول کرنا ہے اور اسے ختم کرنے کے فرائض سرانجام دیتا ہے اور جسم کے اندر وصول اور قبول کرنے کی یہ امیت مفید متصدی تک چھپنے کی علامت ہے۔ اس نظام کو چلانے کے لئے معدے کو جسمی طور پر جن ہمیں عوامل کی ضرورت ہوتی ہے، وہ یہ ہیں:-

(1) کھلا ہونا (2) قبول کرنا (3) محبت سے کام کرنا

اگر کسی شخص میں شعوری زندگی کو محسوس کرنے کی امیت میں بندش پیدا ہو گئی ہو تو اس صورت حال کو سصم معدہ خراب ہونے کی شکل میں عیاں کر دیتا ہے۔ اگر ہم اپنے آپ کو نیامی پائے جانے والے مختلف قسم کے خیالات، احساسات، نظریات، تجاذب اور تصورات کے لئے کھول دیں اور شعوری طور پر ان سب عوامل کو اکٹھا کر کے اس کے مفید استعمال کے بارے میں سوچنا شروع کریں تو اس کے لئے خود اعتمادی اور اندر ورنی تحفظ کے احساس کی اشد ضرورت ہو گی۔ اگر اس

## ﴿سوجن﴾

"Oedema"

سوجن کی بیماری اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آدمی کسی مخصوص قسم کے حالات سے باہر نہیں لکھنا چاہتا اور اس کی خواہش ہے کہ جوچہ اس کے پاس ہے یا جس حالات میں وہ رہ رہا ہے اس میں تبدیلی نہ آئے اور موجودہ پوزیشن برقرار رہے۔ اس کیفیت میں آدمی کو کسی چیز کے خلاف ہوجانے کا ذریغہ رہتا ہے لیکن وہ اس ذریغہ کو قبول کرنے کے لئے ہمیں طور پر تیار نہیں ہو جائیں جس سے اسے بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ اپنی صد کو ختم کر دے اور یہ تسلیم کرے کہ جن چیزوں کو وہ اپنی تحولی میں رکھنا چاہتا ہے وہ کسی نہ کسی صورت میں اس سے رہ جائیں گی اور جس حالت زندگی کو وہ برقرار رکھنا چاہتا ہے وہ بہرہ صورت تبدیل ہوجانے کی اس لئے چیزوں کو مستقل طور پر اپنی تحولی میں رکھنے کی بجائے انہیں دوسروں میں بانٹ دینے کی عادت ڈالی جائے جس کے نتیجے میں کسی میں زیادہ چیزوں سے نصیب ہو جائیں گی۔ لہذا کسی چیز کو سنبھال کر رکھنے سے اس میں کسی ہونے اور ضائع ہونے کا زیادہ امکان ہے جب کہ خرچ کرنے سے اضافہ نہیں ہے۔

☆☆☆

☆ چیزوں کو مستقل طور پر اپنی تحولی میں رکھنے کی بجائے انہیں دوسروں میں بانٹ دینے کی عادت ڈالی جائے جس کے نتیجے میں کسی گناہ زیادہ چیزوں سے نصیب ہو جائیں گی۔

## ﴿ بھوک میں کمی ﴾

### "Lack of Appetite"

بھوک کی خواہش کا کم ہو جانا اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آپ نے خیالات اور تصورات کو قبول کرنے سے خوفزدہ ہیں۔ عام طور پر بھوک کی خواہش میں کمی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی چیز آپ کی بھوک کو منانے اور ضائع کر دینے کی فردودار ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض خیالات اور احساسات آدمی میں اس قسم کی علامات پیدا کرتے ہیں کہ وہ جدت پسندی سے بچنے کی روشنی کرتا ہے۔ ان حالات میں یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ دنیا نے تصورات اور دلپ پ خیالات سے بھری پڑی ہے اور اگر ان کی طرف پشت کر دی جائے تو آدمی کی زندگی محسوس آدمی رہ جاتی ہے۔ اس لئے نئے خیالات اور تصورات کو قبول کرنے کے لئے اندر وہی صلاحیت میں اضافہ کیا جائے جس کے نتیجے میں آپ کی بھوک دوبارہ بحال ہو جائے گی۔



## ﴿ معدے کی جلن ﴾

### "Heartburn"

اگر انسان ہار بار اپنے غصے کے جذبات کو دہانے کی کوشش کرے تو معدے میں موجود تیزابی اثر والے مواد سے اس کی تیزابیت میں اضافہ ہو جائے گا جو دراصل ایک لاٹھورنی کوشش ہے کہ جذبات کو طاقت کے ذریعے باہر نکال دیا جائے جس کے نتیجے میں معدے میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ معدے کی جلن ایک دباؤ کو بھی ظاہر کرتی ہے جو مزید خوارک قول کرنے کے لئے رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اسی طرح جب انسان بعض الیکی چیزوں کو جس سے اسے نفرت ہوتی ہے یا جن سے اس کا غصہ تیز ہو جاتا ہے، ان سے بچنے کا پیشہ پوچھی کا رستہ اختیار کرتا ہے تو اس صورت میں بھی معدہ جلن اشروع ہو جاتا ہے۔

میدان میں کسی قسم کی کمی، رکاوٹ، بے اعتدالی یا عدم توازن پیدا ہو جائے تو معدے میں بیجا ہونے والے مسائل ان کی طرف نہ مددی کر دیتے ہیں جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آدمی میں موجود اعتدال کی کمی نے اسے اپنے خیالات اور جذبات کو قبول کرنے سے روک رکھا ہے۔ خاص طور پر غصے اور اشتعال کے جذبات میں رکاوٹ پڑنے سے اندر وہی احتشامات کا سامنا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ان حالات میں جب ایک آدمی چیزوں کو نکھنے کی بجائے (یعنی جذبات کو سمجھ کر اور انہمار کر کے اس پر عمل کرنے کی بجائے) محسوس جبور اس پر عمل کرتا ہے تو یہ اس امر کی علامت ہے کہ وہ اس چیز کو نکھنے یا ہضم کرنے کی بجائے خود اس کے نکھنے کا شکار ہو چکا ہے۔ اگر آپ اپنے جذبات اور احتشامات کا سامنا کر کے ہائی مل نہیں کریں گے تو وہ آپ کا مقابلہ کر کے آپ کو احتشام پہنچانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

لہذا اگر یہ احساس پیدا کیا جائے کہ زندگی نے آپ کو بہت ساری نعمتوں سے نوازا ہے اور یہ نوازشات سلسلہ جاری ہیں، تو اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے مایوسی کا خاتم ہو گا اور زندگی کو ایک مصیبت یا مسئلہ سمجھنے کی بجائے ایک بیش قیمت تختہ سمجھا جائے گا اور آپ کو یہ احساس پیدا ہونا شروع ہو جائے گا کہ ہر قسم کے واقعات کے پس منظر میں کوئی اچھا مطلب یا کوئی اہم مقصد ضرور ہوتا ہے اور یہ کہ کوئی بھی حالت یا چیز بے مقدار نہیں ہوتی لیکن اس حقیقت کیک پہنچنے اور اس کا مطلب سمجھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ کو کھلا رکھیں اور قبولیت کا مادہ پیدا کریں۔ اس کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے معدے میں کوئی چیز پھر کی طرح یعنی بے فائدہ داخل نہیں ہوتی اس طرح آپ کو ان کے ہضم کرنے کے لئے معدے پر غیر ضروری بوجھ نہیں ڈالنا پڑے گا۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو زندگی کے پروردگارے اور زندگی کو قائم احساسات اور تجربات کے ساتھ قبول کر لے جس کے نتیجے میں اسے اپنے جذبات اور خیالات کو سمجھنے اور انہیں آزادی سے یہاں کرنے میں کوئی رکاوٹ پیش نہیں آئے گی۔



### ﴿ تیزابیت ﴾

#### "Acidosis"

یہ بیماری جسم کے اندر مادوں کے ہضم نہ ہونے کو ظاہر کرتی ہے یعنی جسم میں پکڑ دیے یا مالات ایسے ہیں کہ انہیں یا تو آپ حل نہیں کرنا چاہتے یا وہ حل نہیں ہو سکتے اور وہ سارے حالات آپ کے لاشور میں جمع ہو چکے ہیں جس کی وجہ سے وہ جسم کی تیزابیت میں اضافہ کر رہے ہیں اور ان کی وجہ سے بعض جسمانی تکالیف خاہر ہو رہی ہیں جن میں جزوؤں کا درد بھی شامل ہے۔ لہذا اس احساس پیدا کرنا چاہیے کہ مسائل کو دبانتے سے ان کا حل نہیں ڈھونڈا جا سکتا حالانکہ قوتی طور پر یوں ہوس ہوتا ہے کہ وہ مسئلہ دباتے سے حل ہو چکا ہے۔

آدی کو چاہیے کہ وہ اپنے مسائل پر غور سے توجہ دے اور جیزیز اسے اندر مولیٰ طور پر بے چین کر رہی ہو اس پر غور کرے اور اس کو حل کرنے کی کوشش کرے۔ مجھے اس کے کران کو دبایا جائے۔ اگر ان مسائل کا حل تلاش نہ کیا جاسکے تو انہیں دباتے کی وجہے برداشت کرنے کی عادت ڈالی جائے اس طرح جس قدر مسائل کو حل کرنے میں کامیابی ہوئی جائے گی، جسمانی تکالیف بھی کم ہوتی رہے گی۔ تیزابیت کا علاج کافی تکلیف وہ ہو سکتا ہے لیکن مسائل کو حل کرنا اور تھیات اور بکراہ کو فتح کرنا آسانی کے ساتھ آپ کی زندگی کی خوشیوں کو بحال کر سکتا ہے اور آپ میں آزادی اور فرودت کا احساس پیدا کر سکتا ہے۔

### ﴿ دل متلانا اور قہ کرنا ﴾

#### "Nausea and Vomiting"

دل حلانے کی کیفیت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ کوئی ایسی چیز معدے میں جا بھی جس سے معدہ ہضم کرنے کے قابل نہیں ہے۔ اسی طرح جسمانی طریقہ اظہار کی طرح اگر آدی کو زندگی میں کچھ ایسے حالات پیش آجائیں جنہیں قبول کرنا ممکن نہ ہو اور وہ ان حالات کو ستر کرنا چاہتا ہو۔

اس لئے یہ ماننا ضروری ہے کہ جس طرح زندگی میں ہر جیز کا کوئی مقصد ہوتا ہے اسی طرح انسان کے روپ کا بھی ایک مقصد ہوتا ہے اور اگر اس مقصد کو بھی کوشش کی جائے تو اعتماد اور تحفظ کا احساس پیدا ہو جائے گا جس کی وجہ سے آپ اپنی ضروریات کا اظہار بھی کمل کر سکیں گے اور اپنے غصے کو بھی مناسب انداز سے ظاہر کریں گے تا کہ وہ آپ کو تکلیف پہچانے کی وجہے آپ کے لئے راحت کا ذریعہ بنے۔ یاد رکھیں کہ غصہ نقصان دہ ہے اور اس کا مغلظہ استعمال بھی نقصان دہ ہے لیکن اس کا بھتی سے دباڑا اور بھی زیادہ نقصان کا باعث ہن سکتا ہے۔ اس لئے اسے سمجھنا اور مناسب طریقے سے اظہار کرنا سہولت کا ذریعہ ہن سکتا ہے اس طرح عمل کرنے سے مدد سے کو جلنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

☆☆☆

### ﴿ معدے کے زخم "السر" ﴾

#### "Gastric Ulcers"

جب کوئی شخص اپنے جذبات اور غصے کا اظہار نہ کر سکے تو یہ جذبات اس پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور نتیجتاً اس کے معدے میں زخم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں خود اپنے آپ کو جہاد کیا جاتا ہے کیونکہ معدے کے زخم اپنے ہی اندر موجود ہاضم کے جوں یا رس سے آہست آہست پورے معدے کے گل سڑ جانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہذا اپنے آپ کو جہاد کرنے کی وجہے اپنے جذبات کو تسلیم اور قبول کریں اور تھیات سے نکرانے کی کوشش کرو وکد دیں۔ اس زخم کی حالات سے بچنے کے لئے یہ دنیٰ تصورات اور تھیات کے لئے اپنے آپ کو کھول دینا چاہیے اور شعوری طور پر کوشش کی جانی چاہیے کہ انہیں ہضم کیا جائے یعنی ان کا تحریر کرتے ہوئے انہیں قبول کیا جائے نیز یہ بھی مان لیا جائے کہ ہر شخص میں شفقت حاصل کرنے کی ایک خواہش ہوتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ اسے محبت اور تحفظ ملتا رہے۔

☆☆☆

تو اس نظر نہ آنے والی کیفیت کو جسمانی طور پر دل خلانے اور بعض اوقات قے کرنے کی صورت میں ظاہر کیا جاتا ہے اور اگر ہم مختلف قسم کی خوراکیں استعمال کر لیں تو بھی جعلی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر بہت سے مختلف خیالات اور نظریات سامنے آ جائیں اور ہم انہیں قبول کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اور قے کر دینا دراصل اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ہم ہر یہ قول کرنا نہیں چاہتے۔ اسی طرح حمل کے دران دل کا خلاں اور قے کی کیفیت بھی اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ چونکہ نسوانی اعضاء میں ایک سچے کی پرورش کا عمل شروع ہو چکا ہے الہا ازیز یہ سمجھائیں نہیں ہے۔

جب جعلی کی کیفیت پیدا ہو تو تھوڑی دیر کے لئے اس بات پر غور کیا جائے کہ آپ نے کیا وصول کیا ہے اور کس حد تک ہضم کرنے کا قول کرنے کی صلاحیت موجود ہے اور کس حد تک ہاضم یا قبول، انکار یا مراجحت کی شکل میں ظاہر ہو رہا ہے۔ اس لئے اگر کوئی تجویز یا خیال (Idea) قابل قبول نہ ہو اور اس کی مقدار یا تعداد میں اضافہ ہوتا رہے اور آپ اس حالت کو تبدیل کرنے کے قابل نہ ہوں تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

البغا اپنے بدن کے مشوරے پر عمل کیا جائے اور ریکی کے ذریعے اپنی الہیت میں وسعت اور کشاورگی پیدا کی جائے تا کہ آپ میں ہر یہ مقدار یا تعداد میں خیالات اور (Ideas) کو قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔

☆☆☆

یاد رکھیں کہ غصہ نقسان دہ ہے اور اس کا غلط استعمال بھی نقسان دہ ہے لیکن اس کاختی سے دبانا اور بھی زیادہ نقسان کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے اسے سمجھنا اور مناسب طریقے سے اطمینان کرنا سہولت کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

## آنٹوں کا نظام

### "Intestinal Tract"

### "گیس کی تکلیف اور کھٹے ڈکار"

### "Flatulence"

جب کسی شخص کو کسی ایسے کام کرنے پر بھروسہ کیا جائے جسے وہ پہنچ طور پر قول کرنے کے لئے تیار نہ ہو یعنی وہ اس صورتحال کو "نئے" کے لئے آمادہ نہ ہو تو یہ بھی کیفیت جسمانی طور پر بھوسک کے مت جانے اور کھٹے ڈکار کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے جس سے یہ رادی جا سکتی ہے کہ معدہ ہر یہ مادوں کو قول کرنے کے لئے تیار نہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ حالات کو دلی سے قول کرنے کے نتیجے میں بھی یہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح اگر کسی انسان نے مختلف قسم کی چیزوں کو وصول کر لی ہوں جس کے ساتھ وہ ارادتا ہم آئندگی شرکتاء ہو تو اس قسم کی وصولی اور اس تراویح سے بھی یہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ مختلف قسم کے حالات کو قول کرنے میں اختیار کرے اور صرف ان ہی چیزوں کو وصول کرے جنہیں خوش دلی کے ساتھ عمل میں لایا جاسکتا ہے یعنی جسے بھرم کیا جاسکتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کر لے کہ اس کے لئے بے شمار کا نہیں اور جدود موجود ہیں اور اسے اپنی بھروسہ یوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے آپ کا محاسنہ کرنا چاہیے اور اس سے اہم بات یہ ہے کہ آدمی کو "نہیں" کہنا بھی سمجھنا چاہیے کیونکہ بعض اوقات کسی نظریہ، خیال یا عمل کو قول کرنا جسم، ذہن اور معاشرتی حالات کے لئے مناسب نہیں ہوتا اس لئے ایسے حالات میں انکار کر لینا ہر لحاظ سے ضروری اور جائز ہے۔ اگر اس طرح کچھ چیزوں کو قول کرنے سے انکار کر لیا جائے تو نہ صرف اندر وہی طور پر آدمی کو کشاورگی اور راحت ملے گی بلکہ زندگی کی لہر بھی جسم میں پہنچ کر طرح آسمانی کے ساتھ دوز نا شروع ہو جائے گی۔

اس کیفیت سے نبچے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ دو اپنی ترقی اور نشونما کے دوران پاٹے  
حالات جن کی اب ضرورت نہیں رہی، ان کو اپنے ذہن سے فارغ کر دے جس سے اعصابی تناول  
خود بخوبی ہو جائے گا اور دوبارہ تناول کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ گذرے ہوئے زمانے کو گذرنے  
دیں، اپنے آپ کوئی باؤں کے لئے کھلا چھوڑ دیں اور زندگی کو اپنے بہاؤ پر چلنے دیں۔  
☆☆☆

### ﴿ بڑی آنت کے زخموں کا شدید درد اور جلن ﴾

"Catarrhal Colitis" (Colitis Ulcerosa)

یہ بیماری زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جنہوں نے ایسے والدین کے ساتھ پرورش پائی  
ہو جو بہت سخت حراج اور اپنی مرضی کے میں مطابق عمل کرنے اور کرانے کے عادی ہوں جس کی  
 وجہ سے زندگی کے ابتدائی دور میں ایسے بچے کو سلسلہ دباو رکاوٹ اور بے عزتی کا سامنا کرنا پڑا ہو  
اور اس کے اندر خوف نے ڈبرے ڈال دیے ہوں۔ اس طرح چونکہ وہ اپنی شخصیت کا پوری طرح  
سے اظہار نہیں کر سکتا، اس لئے وہ زندگی اس طرح گزارتا ہے کہ دوسروں کی مرضی پوری ہوتی  
رہے۔ چونکہ انسان میں شفقت اور محبت کی شدید طلب ہوتی ہے اس لئے وہ اپنے آپ کو اپنی  
مرضی سے چلانے کی بجائے کسی اپنی شخصیت سے وابستہ کرنا زیادہ پسند کرتا ہے جو اس کی نظر میں  
کافی طاقتور ہو۔ اس کیفیت سے نبچے کا آسان طریقہ یہ ہے آدمی اپنے اندر یہ جو صلیب پیدا کرے کر  
اس کی زندگی میں اس کی ذات کی اہمیت زیادہ ہے اور کسی دوسرے پر عکیر کرنے کی بجائے اپنی  
ذات کا جائزہ لیا جائے اور اپنے آپ سے محبت کرنا سمجھ لیا جائے۔ اس طرح خود کو تبول کر لیئے  
سے آدمی اپنے آپ کو دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑنے سے آزاد ہو جائے گا اور کچھ ہی دنوں میں  
اسے یہ احساس ہو جائے گا کہ انسان کی زندگی ایک خوشی والا عمل ہے۔ اس طرح اپنے دویے میں  
تمہاری پیدا کرنے سے جسمانی پریشانی اور پیشہ کا مردراختم ہو سکتا ہے۔

### ﴿ اپنڈکس ﴾

"Appendicitis"

انسانی جسم میں ہر قسم کی سوچنے سے متعلق بیماریوں کی طرح اپنڈکس سے بھی اس بات کا  
اطہبہ رہتا ہے کہ زندگی کی روایتی میں کہیں رکاوٹ آچکی ہے اور یہ کہ مسئلہ فوری نعمیت کا اور احتیاطی  
ضروری ہے اور جلد از جلد حل چاہتا ہے۔ عام طور پر اس بیماری میں ایک ایسا خدش بھی موجود ہوا  
ہے کہ اگر اس پر قوری طور پر عمل نہ کیا جائے تو زندگی کے لئے خطرے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ یہ  
حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی اپنے سامنے آنے والے مسائل کا بھتی سے بھتی ڈٹ کر  
متقابل کرنا چاہتا ہے لیکن مختلف عمل زیادہ شدید ہونے کی وجہ سے مراجحت کا میاب نہیں ہوتی۔

انکی صورت میں انسان کو چاہیے کہ وہ پیش آنے والے حالات کا جائزہ لیتے ہوئے  
انہیں تول کر لے اور مراجحت کرنے کی بجائے موافقانہ رد یہ اختیار کیا جائے اور اگر حالات کو اپنی  
ڈگر پر پٹھنے دیا جائے تو کچھ عرصہ بعد محسوس ہو گا کہ اس قسم کا رد یہ اختیار کرنا ضروری تھا اور اس  
میں بھی ایک بہتری موجود تھی۔ اس قسم کے عمل کو تیز کرنے اور حالات کے ساتھ موافقت پیدا  
کرنے کے لئے ریکی کا استعمال انجامی منفرد ناجی کا حامل ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

### ﴿ آنٹوں کا مردراخت ﴾

"Intestinal Spasms"

جب پیش میں مردراختیوں کی طرح کے اندر اعصابی تناول کو ظاہر کرتے ہیں جو اس بات  
کی نشاندہی کرتے ہیں کہ یہ شخص زندگی کی روایتی میں کسی پرانے دور کے ساتھ چھٹ چکا ہے اور وہ  
زندگی کے ارتقاہ اور نشونما کی بجائے کسی پرانے مرحلے کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جس کی وجہ سے  
آنٹوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور معدے میں مردراخت کے دورے پڑتے ہیں۔

## ﴿ بیماری ﴾

### "Haemorrhoids"

اس بیماری کی علامات جسمانی طور پر اس زندگی کیفیت کی عکسی کرتی ہیں جس میں ایک شخص اپنے مسائل سے فارغ نہیں ہوتا چاہتا اور وہ کسی نہ کسی صورت ان کے ساتھ نسلک رہتا چاہتا ہے حالانکہ وہ مسائل اس کے لئے بہت فتنی تھے اور بوجھ کا ذریعہ ہوتے ہیں۔

ان کیفیات کا علاج یہ ہے کہ اپنے اندر غور کیا جائے اور یہ دلکھا جائے کہ وہ کون ہی چیز ہے جو اسے ڈر آرہی ہے۔ اس مسئلے کو بغیر خوف کے دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کی جائے اور اس سے سے جان بیجا کر کر نکلنے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ اس کے اندر رہے ہوئے درمیانی روپی اختیاری جائے اور کسی چیز کی تردید یا اسے برآہلا کرنے سے احتراز کیا جائے۔ اس طرح ایک شخص اگر اپنے مسئلے کو قبول کر کے اسے سمجھنے کی کوشش کرے اور اسے بالا عصب حل کرے یا اس کا سامنا کرے تو اپنے آپ کو بالا گھوس کرے گا اور اس کے جسم پر پڑنے والا بوجھا تھوڑا جائے گا۔ علاوه ازیں وہ زندگی کو موجودہ شکل میں بغیر کسی تکلیف کے گذارے کے ساتھ ساتھ بواہر سے بھی نجات پا جائے گا اور دوبارہ اسے اس قسم کے تکلیف دہ مسئلے کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔



## ﴿ ہاضمہ کی شکایات ﴾

### "Digestive Complaints"

انسان کے جسم میں چھوٹی آنٹ، خوراک کو مل کرنے اور اس کا چائزہ لینے کا کام کرنی ہے اس لئے اسے تجویز اور بضم کی علامت سمجھا جاتا ہے لہذا مسائل کا تجویز نہ کرنا اور ان کو بضم کرنے سے انکار اور ان پر تنقید کرنا اس بیماری کی علامات کی صورت میں ظاہر ہوئی ہیں۔ جب انسان میں بنیادی طور پر خوف کا عضر موجود ہوا اور ساتھ ساتھ خصوصی طور پر ٹکوڑہ ہاتی رہتا ہو کہ

## ﴿ اسہال ﴾

### "Diarrhea"

"فوري یا پرانی بیماریاں"

### "Acute and Chronic cases"

عام طور پر اسہال کا نفیسی آتی سبب ڈر ہوتا ہے کیونکہ حاودنا یہ بھی کہا جاتا ہے کہ "خوف کی وجہ سے کسی آدمی کا پیش اب یا پا خانہ نکل گیا۔" کبھی کبھی اس طرح بھی ہوتا ہے کہ آدمی کسی بات یا کسی کام سے جان چھڑانا چاہتا ہے اور اسے قول کرنے یا بضم کرنے کی بجائے فوری طور پر اپنے جسم یا زندگی سے خارج کرنا چاہتا ہے تو اس قسم کی کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں یا کبھی کبھی گذشتہ زمانے کی کوئی بات سورمیں دوبارہ جاگ جاتی ہے یعنی بھلاک دفن کرنے کی کوشش میں بھی ان علامات کا ظہار ہوتا ہے۔ اگر نئے تصورات، خیالات یا نظریات کو قبول کرنے یا اپنی زندگی کا حصہ بنا لئے گی جو اپنی محض سرسری طور پر لگ رہ جانے دیا جائے تو پھر بھی جسمانی روپ مل کے طور پر اسہال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی یہ تصورات، خیالات اور نظریات، بہت شدید طاقت سے ساتھ سامنے آتے ہیں جس کے نتیجے میں علامات بھی شدید ہوتی ہیں اور یہ خصوصاً اس زمانے میں پیش آتی ہے جب کوئی شخص اپنے ملک سے باہر درسے ملکوں میں سفر کر رہا ہو۔

آدمی کو چاہیے کہ اپنے اندر یا اس پیدا کرے کہ تمام نظریات، خیالات، تصورات یا حالات کسی نہ کسی بستر مقصود کی خاطر سامنے آتے ہیں اور ان کی افادت کے ساتھ ساتھ اس کے اندر خود صورتی کا غضرت بھی موجود ہوتا ہے اس لئے مارے حالات کو بکسر صورت کرنے کی بجائے ان کا بخوبی جائزہ لیا جائے اور کسی خوف یا منفی روپی کے بغیر ان کا سامنا کیا جائے یعنی اپنے آپ کو ان کے لئے بخوبی دیا جائے اور ان خیالات اور اتفاقات میں سے جس حد تک کوئی عضر قابل قول اور خوبصورت ہواں سے استفادہ کیا جائے۔

کو چوڑ دیا جائے اور زندگی کو فیضی کے ساتھ گزرنے کا موقع فراہم کیا جائے تو آپ کو بھروسہ ہوئے۔ سر تختہ آپ کے اندر موجود ہے اور ہر قسم کی نعمتیں جو آپ باہر تلاش کر رہے ہیں وہ آپ کی زندگی اور جسم کے اندر موجود ہیں اس کے لئے صرف دو یہ میں تبدیلی پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

☆☆☆

### ﴿ چھوٹی آنت کا زخم ﴾

"Duodenal Ulcer"

اگر کوئی شخص بار بار اپنے اشتغالی جذبات سے اپنے آپ کو لفسان پہنچاتا رہے تو اس سے اس کے ذہن میں تنازع (Tension)، خوف، پریشانی (Anxiety) اور دباؤ جیسی تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ چیزیں آہستہ آہستہ انسان کو اندر وہی طور پر کھا جاتی ہیں جس طرح معده کا زخم معدوں اور نظام ہضم کو جاہ کر دیتا ہے۔

ایسے موقع پر یہ سوچا جائے کہ اپنے اشتغالی جذبات کا سامنا کیسے کیا جائے؟ ایک طریقہ یہ ہے کہ اگر اس کے اظہار کے ذریعے کسی درمرے شخص کو تکلیف نہ پہنچ تو اسے ظاہر کیا جاسکتا ہے بصورت دیگر آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کر لے کہ اس کے خیالات اشتغال اگزیز ہیں میں اسے ان کی تردید کرنے یا اپنے خلاف کوئی فیصلہ کرنے کی بجائے اپنے اشتغال کی وجہ پر غور کیا جائے تو تھوڑی دری میں غصہ پیدا ہجائے گا اور اس کے نتیجے میں ہونے والی جسمانی تکلیف ختم ہو جائے گی۔ تنازع کو ختم کرنے میں رکی اجتماعی اہم ذریعہ ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

★ جو محبت نہیں کرتے وہ خود بھی کڑوے ہو جاتے ہیں اور جو خوشی محسوس نہیں کرتے ان کے آس پاس رہنے میں دوسروں کو بھی خوشی نہیں ہوتی۔

اسے جس قدر ملتا چاہیے تھا اتنا جس ملاؤ تو یہ خوف اور شکوہ ہماری کا سبب بنتا ہے۔ اس کی بندادی یہ یہ ہے کہ آدمی میں تحفظ کے احساس کی کمی ہونے کی وجہ سے تنقید کرنے کی عادت زور پکڑ گئی ہے۔ اگر انسان اپنے آپ کو اس بات کا عادی بنالے کر دے اپنے رویے میں کشادگی بیدار کر لے تو ہر قسم کے حالات میں وہ بغیر تنقید یا تردید کے گذر جائے گا اور اس روشنی کے ساتھ گذرنے کی وجہ سے اسے کسی جسمانی تکلیف کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ زندگی میں چھوٹے پوئے مسائل پیش آتے رہتے ہیں میں ان کی اہمیت کے پیش نظر ان پر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر چھوٹے مسائل کو زیادہ گہرے طریقے یا سمجھدگی سے نہ لیا جائے اور ہرے مسائل کا جائزہ لیتے ہوئے ان سے خوٹکوار انداز میں مددہ برآ ہونے کی کوشش کی جائے تو زندگی کے کھیل میں انسان مزید بہتر جو شکر ہو جدے کے ساتھ شریک ہو سکتا ہے اور اس طرح اس کے جسمانی مسائل بھی خود بخود حل ہو جائیں گے۔

### ﴿ قبض ﴾

"Constipation"

قبض ہو جانا ایک انجینی والی خلامت ہے کہ انسان کے فیضانی مسائل کس طرح اس کے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ جب ایک آدمی لانچ کی انجین پر قبض جائے اور وہ چاہے کہ دنیا کی جو چیزیں اسے میرے ہیں وہ بیٹھا اس کے پاس رہیں بلکہ دوسروں کے پاس بھی اگر کوئی چیز موجود ہے تو وہ بھی اسی شخص کو اول جائے تو اس سے یہ اظہار بھی ہوتا ہے کہ وہ شخص اپنے پرانے خیالات کو چھوڑنا بھی نہیں چاہتا اور اسے سلسلہ اس بات کا بھی خدشہ لگا رہتا ہے کہ دبے ہوئے مسائل کہیں دوبارہ انہ کو سامنے نہ آ جائیں۔ اس طرح آدمی کو نہ صرف ہتنی طور پر قبض کا سامنا ہوتا ہے بلکہ جسمانی طور پر بھی قبض کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ان مسائل سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے سب سے ضروری عمل یہ ہے کہ وہ گذر کی عادت اپنالی جائے، گذشتہ زندگی کے مسائل کو بھونے کی کوشش کی جائے، پرانے پسندیدہ خیالات

## لبلہ

"Pancreas"

(ذیابطس "شوگر")

"Diabetes"

"Liver Complaints in General"

جگر کی عمومی شکایات

جگر کا سب سے اہم کام جسم کے اندر خوار کو ختم کرنے میں مدد و نفع اور خوارک میں

سے زبردستی انجام کو دور کرنا ہوتا ہے۔ ختم کرنے کے عمل کے دوران جگر خوارک میں سے نشانہ دار اجزاء اور کاربوبائیڈ ریٹس (Corbohydrates) اور پروٹین کو الگ کرتا ہے۔ اس تجربے کے دوران جگر نے اندازہ بھی لگانا ہوتا ہے کہ خوارک میں سے کون ہی چیز جسم کے لئے ضریبے اور کون ہی چیز نقصان دہ ہے اس لئے نفسیاتی اور دوھانی انداز سے جگر پر تجربہ کرنے افادہ کرے اندمازہ لگانے اور اس کے مطابق فیصلہ کرنے (تاکہ تابع اور تو ازان برقرار رکھا جائے) چیز فراہم انجام دینے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جگر جیوانی اور بہاتری پروٹین کو انسانی پروٹین میں تبدیل کرتا ہے اور اس طرح جسم کا یہ عضوایک کم درجے کی چیز کو مطلق پیانے کی چیز میں تبدیل کرے ارتقا اور ترقی کی علامت بن جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران اس کے بیانیاتی جزوی بینی ایمین ایمیڈ (Amino Acid) میں تبدیل ہیں آئی یعنی اس کی ساخت بحال رکھتی ہے ابتدا کا طریقہ انتہا تبدیل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی انداز سے زندگی کی مختلف شکپیں دراصل ایک بیانی بستی کے اطباء کے مختلف انداز ہیں اور جگر اس حقیقت کو بیان کرنے کا ایک ذریعہ ہے اس لئے جگر کو زندگی بانیوں کی ساتھ تعلق جوڑنے والے اعمال سے منسلک کیا جاتا ہے۔

اگر کسی شخص کو جگر میں کوئی تکلف ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ

کیا وہ زندگی کے کسی خاص حصے میں ضرورت سے زیادہ کارروائی تو نہیں کر رہا؟ اس قسم کی کارروائی

## جگر

"Liver"

جگر کی عمومی شکایات

جگر کا سب سے اہم کام جسم کے اندر خوار کو ختم کرنے میں مدد و نفع اور خوارک میں

سے زبردستی انجام کو دور کرنا ہوتا ہے۔ ختم کرنے کے عمل کے دوران جگر خوارک میں سے نشانہ دار اجزاء اور کاربوبائیڈ ریٹس (Corbohydrates) اور پروٹین کو الگ کرتا ہے۔ اس تجربے کے دوران جگر نے اندازہ بھی لگانا ہوتا ہے کہ خوارک میں سے کون ہی چیز جسم کے لئے ضریبے اور کون ہی چیز نقصان دہ ہے اس لئے نفسیاتی اور دوھانی انداز سے جگر پر تجربہ کرنے افادہ کرے اندمازہ لگانے اور اس کے مطابق فیصلہ کرنے (تاکہ تابع اور تو ازان برقرار رکھا جائے) چیز فراہم انجام دینے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جگر جیوانی اور بہاتری پروٹین کو انسانی پروٹین میں تبدیل کرتا ہے اور اس طرح جسم کا یہ عضوایک کم درجے کی چیز کو مطلق پیانے کی چیز میں تبدیل کرے ارتقا اور ترقی کی علامت بن جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران اس کے بیانیاتی جزوی بینی ایمین ایمیڈ (Amino Acid) میں تبدیل ہیں آئی یعنی اس کی ساخت بحال رکھتی ہے ابتدا کا طریقہ انتہا تبدیل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی انداز سے زندگی کی مختلف شکپیں دراصل ایک بیانی بستی کے اطباء کے مختلف انداز ہیں اور جگر اس حقیقت کو بیان کرنے کا ایک ذریعہ ہے اس لئے جگر کو زندگی بانیوں کی ساتھ تعلق جوڑنے والے اعمال سے منسلک کیا جاتا ہے۔

اگر کسی شخص کو جگر میں کوئی تکلف ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ

کیا وہ زندگی کے کسی خاص حصے میں ضرورت سے زیادہ کارروائی تو نہیں کر رہا؟ اس قسم کی کارروائی

اس بیماری کی جگہ جو سب موجود ہے وہ یہ ہے کہ انسان چاہتا ہے کہ اسے محبت اور شفقت ملے لیکن وہ اس محبت اور شفقت کو حصول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوا جس کی وجہ سے تم میں نیز ایسی بلاہ جاتی ہے اور محسس کم ہو جاتی ہے اور اس محاورے کے مطابق عمل ہوتا ہے کہ ”جو محبت نہیں کرتے وہ خود بھی کڑے ہو جاتے ہیں اور جو خوشی محسوس نہیں کرتے ان کے آس پاس رہنے میں دوسروں کو کمی خوشی نہیں ہوتی۔“

اگر ایک شخص میں زندگی کی محسس کم ہو اور وہ یہ تمنا کرے کہ اسے محبت بھرے جذبات بیس جن سے وہ خود عاری ہوتا ہے تو ذیابطس (شوگر) بھی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں اس لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ ماہضی کو بھول جائے اور یہ جان لے کہ محبت، شفقت اور بھرپور زندگی کی خواہش انسانی زندگی کی بیانیاتی ضرورتوں کا حصہ ہے۔

☆☆☆

☆ ریکی کافن سیخنے کے لئے ضروری ہے کہ دل اور دماغ میں ریکی کو اپنی ذات اور دوسروں کی بہتری کے لئے استعمال کرنے کی ملخصانہ خواہش موجود ہو۔

یرقان کی بیماری انسان کو یہ پیغام دیتی ہے کہ اس نے یک طرف روایا اختیار کرنے میں شدت کا مظاہرہ کیا ہے جبکہ تو اذن بحال کرنے سے یہ عادت ختم ہو سکتی ہے۔ جسم کے تو اذن کو بحال کرنے اور نظریات میں برداشت اور دوسروں کے ساتھ اندرودی کا جذبہ بامحاظے کے لئے ریکی ایک قابل عمل راستہ فراہم کرتی ہے۔

☆☆☆

### ﴿ کالا یرقان ﴾

"Hepatitis"

یہ بیماری جسم کے اندر ہونے والے شدید ٹکراؤ اور تضادات کا انعامہ کرتی ہے۔ اگر ایک شخص کو صحیح فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہو یا حالات کے مطابق مناسب فیصلہ کر سکتے کی صورت میں اس کے اندر غصہ، خوف اور مقابلے کی کیفیت پیدا ہو رہی ہو تو اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسی طرح اگر کسی شخص نے کسی غاص سلسلے میں صرف اپنے مخاذ کو پیش نظر رکھتے ہوئے کافی زیادہ پیش رفت کر لی ہو تو کاملے یرقان کی علامات سامنے آتی ہیں۔

یہ علامات اسے مجبور کرتی ہیں کہ وہ اپنے نامناسب رو یہ پر قابو پائے اور کچھ دقت کے لئے آرام کرے تاکہ چیزیں اپنے رخ پر آسانی کے ساتھ رو اس دواں ہو جائیں بیزہر دقت تنقید، غصہ اور قدیم تصورات پر مشتمل رو یہ کو ختم کیا جائے تو حالات دوبارہ اپنی مناسب اگر پر بدل پڑیں گے اور آدمی کو موقع ملے گا کہ وہ دوبارہ زندگی کا ایک نیا باب شروع کرے۔

☆☆☆

☆ اگر اپنے ضمیر کی آواز پر عمل کرتے ہوئے شعوری طور پر اپنے اندر لپک اور شبت انداز فکر پیدا کیا جائے تو ہر قسم کی جسمانی تکالیف سے آزادی حاصل کی جاسکتی ہے۔

اگرچہ اس کے لئے زبری نہ ہو مگر پھر بھی یہ اس کے لئے زندگی میں کسی حد تک نقصان کا باعث بنتے گی اور یہ بھی غور کر لینا چاہیے کہ کیا مختلف امور کے متعلق فیصلہ کرنے کے معیار مناسب ہیں؟ یہ بھی جائزہ لینا چاہیے کہ کیا آپ کو بہت ہی چیزوں کے بارے میں بہت سی تکالیفات لاحق ہوتی رہتی ہیں؟ کیا آپ کی خواہشات بہت بلند ہیں؟ آپ کا اپنی اندرودی زندگی کے ساتھ تعقل کیا ہے؟ ان سوالوں کا جواب ڈھونڈتے ہوئے آپ کو جگہ کے سائل کی وجہ معلوم ہو جائے گی۔

انسان کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ سچائی دراصل سادگی کا نام ہے اس لئے جس قسم کے حالات کو آپ ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان میں اپنی خواہش پرستی کو کم کرنے سے بہت سارے سائل خوب و نو مل ہو جائیں گے اس لئے خوب سے خوب تر کی خلاش کو ترک کیا جائے اور حالات کو روانی کے ساتھ قبول کیا جائے جس کے نتیجے میں آزادی، اعتماد، محبت، شفاقت اور دوسروں کو سمجھنے سے آپ کے اندر بھی یہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ ان صفات کو جانتے اور ترقی دینے کے لئے ریکی کا استعمال کیا جاسکتا ہے جو زندگی میں غیر محسوس انداز سے انعامی تہذیبی لانے کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

☆☆☆

### ﴿ پیلا یرقان ﴾

"Jaundice"

اگر ایک شخص میں ایک عالت پڑ جائے کہ وہ ہر بات میں مبالغاً رائی سے کام لے اور اس کی ہر سوچ میں تھسب کا خصر بڑھ جائے تو یہ حالت اس عمل کی عکاس ہوتی ہے کہ اس کے نظریات کے "رنگ بگوچے" ہیں۔ جس کے نتیجے میں اسکی جلد کا رنگ بھی زردی مائل ہو جاتا ہے۔

اس کیفیت سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ برداشت کا جذبہ پیدا کرے اور جسم میں تو اذن برقرار رکھتے ہوئے دوسرے لوگوں کو محبت اور اندرودی سے تو اذنے تو اس کے سائل دور ہو جائیں گے۔

## ﴿ پتا ﴾

### "Gall Bladder"

"پتے کی عمومی تکالیف"

#### "Gall Bladder Complaints in General"

پتا میں موجود مواد ایک انتہائی تجزیہ غصہ ہوتا ہے جو ہر جسم کی چربی اور روغنیات کو توڑانے سے منیدا جراء کو جسم میں استعمال کرنے کے قابل ہاتا ہے۔ پتے کی تمام تکالیف جسم کے اندر انتہائی جذبات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور اکثر اوقات آدمی کو اس بات کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس میں اس قسم کے جذبات موجود ہیں اس لئے پتے کی تکالیف ظاہر ہو کر اس خفیہ حالت کا انہما کرتی ہیں کہ یا تو اشتھانی جذبات کو دبایا گیا ہے یا تو انہی کا بہادر کچکا ہے اور جب تو انہی کو شعوری طور پر باہر نکلا جائے تو وہ درد کی کیفیت سے لکھنے کی کوشش کرے گی۔

اس لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ ان امور کا جائزہ لے جو اسے فضول دلاتے ہیں لیکن اس کرتے ہوئے اپنے ظاف کوئی فیصلہ یا تصریح نہ کیا جائے۔ اپنے آپ سے دیانت داری کا مظاہرہ کیا جائے اور خود کو اپنی موجودہ حالت اور طاقت کے ساتھ قبول کیا جائے اسی طرح اپنے دل میں یہ احساس پیدا کیا جائے کہ جسم میں موجود تو انہی اور طاقت جسم کے لئے مفید خدمات انجام دیتی ہیں اور ان کا مناسب استعمال آدمی کو تکالیف اور شکایات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس قسم کا دریافت احتیاط کرنے سے غصے والے جذبات ختم ہو جائیں گے اور آدمی اپنی تو انہی کا ثابت استعمال کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

☆☆☆

## ﴿ جگر کا سکڑنا ﴾

#### "Cirrhosis of the Liver"

جگر کی بے قاعدگیوں کے بارے میں جو علامات اس سے پہلے بیان کی گئی ہیں ان پر خور کرنے اور ان کا تجویز کرنے سے اس بات کا پتہ چل جائے گا کہ جگر میں زخم پیدا ہونے کی بنیادی وجہ کیا ہے۔ جب نمکورہ علامات میں شدت پیدا ہو جائے اور اس کا حل سامنے نہ آئے تو یہاری کی شدت میں اضافہ ہوتے ہوئے جگر کی چھوٹی مولی تکالیف با آخ رجگر کے زخم کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں جو بعض اوقات جگر کے سرطان کی شکل بھی اختیار کر سکتی ہیں۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص ابتدائی سادہ علامات سے سبق سینکھنے اور مناسب تنائی حاصل کرنے کی بجائے اپنے رویے کی ختنی کو برقرار رکھے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات کو بد نظر رکھے کہ اس کے خیالات اور نظریات میں تبدیلی نہ ہونے کی وجہ سے اس کی اندر دنی زندگی بھی تبدیل نہیں ہوگی اور تکالیف میں اضافہ سے پاکار پاکر کریہ تانے کی کوشش کرے گا کہ اب اپنے رویوں میں تبدیلی پیدا کرنے کا شائد آخری موقع ہے۔ انسان کا ضمیر اور شعور اس کی زندگی کا حکمران ہے۔ اگر اپنے ضمیر کی آواز پر عمل کرتے ہوئے شعوری طور پر اپنے اندر لیک اور ثابت انداز لفگر پیدا کیا جائے تو ہر جسم کی جسمانی تکالیف سے آزادی حاصل کی جاسکتی ہے لہذا اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے جتنی جلدی فیصلہ کر لیا جائے اتنا ہی سکون اور راحت کا ذریعہ من سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ہر وقت تخفید، غصہ اور قدیم تصورات پر مشتمل رو یہ کو ختم کیا جائے تو حالات دوبارہ اپنی مناسب ڈگر پر چل پڑیں گے اور آدمی کو موقع ملے گا کہ وہ دوبارہ زندگی کا ایک نیا باب شروع کرے۔

## گردوں کی عوامی تکالیف

"Kidneys"

"گردوں کی عوامی تکالیف"

"Kidney Complaints in General"

جسم کے اندر مختلف اعضاہ جوڑیوں کی شکل میں موجود ہیں اور گردوں کی بڑی بھی اس بات کی مظہر ہے کہ زندگی میں اس طرح کے اشراک میں اور پانزہرپ کی بہت اہمیت ہے۔ جس طرح پچھرہ سے دوستی اور خیالات کے اکھمار کی نمائندگی کرتے ہیں یا بھی اعضاہ جسی تعلقات کی جوڑیوں کا اطہار کرتے ہیں، اسی طرح گردے بھی ارادوں اور خواہشات کی تجھیں کی علامت ہیں جو یہ بھی ظاہر کرتے ہیں کہ انسانی جسم کا لاشوری جو کسی سماحتی کے بغیر تجھیں نہیں پاہد۔ عام طور پر ہم ان لوگوں کو ممتاز کرتے ہیں یا ان میں کشش محسوس کرتے ہیں جو ہمارے "سائے" کی عکاسی کر رہے ہوں جس سے مراد یہ ہے کہ جو کچھ ہم بنانا چاہتے ہیں یا جس چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں یا جس شکل کو ہم دیانا چاہتے ہیں وہ ہمارا سایہ ہوتا ہے لیکن ہم نے اس سے قریبی تعلق قائم نہیں کیا ہوتا جس کی وجہ سے سایہ کی غیر موجودگی میں ہماری زندگی کی تجھیں نہیں ہوتی۔

اگر ایک شخص کو گردوں میں کسی بھی قسم کی تکالیف ہوں تو وہ اس بات کی علامت بھتی ہیں کہ وہ شخص اپنی کمزوریوں اور اپنے مسائل کو زیادہ زور دے کر اپنے دوستوں یا دوسرے لوگوں پر خاہر کرتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں آدمی ایک طرف تو بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور دوسری طرف اس میں مایوسی اور برہمی کے جذباتہ ترقی پاتے ہیں۔ اس قسم کے شخص کو درود پر ہر وقت تنقید کی عادت پڑ جاتی ہے۔

## پتے کی پتھری

"Gall Stones"

جب پتے کی عوامی تکالیف کی مندرجہ بالا علامات زیادہ بڑھ جائیں اور ان کا مناسب علاج نہ ہو تو رویے کی ترشی، جذبات کی بختی، غصے کی فراوانی اور اشتغالی جذبات میں اضافہ پتھری شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسے شخص کی زندگی مجبور کرنے والی مختلف طاقتون کے زیر اثر ہو جس کی وجہ سے وہ اپنے رویوں میں تبدیلی لانے کے قابل ہو۔

اس قسم کی علامات کا علاج یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ کو زندگی کی ساری خوبصورتوں اور منحاس کے لئے کھول دے۔ باختی کو گذر جانے والے اور یہ فصلہ کرے کہ آئندہ کی زندگی ترشی اور کڑواہٹ میں گذارنے کی بجائے اپنے اندر اپنی ذات اور دوسرے لوگوں کے لئے محبت اور شفقت کے جذبات کو بڑھایا جائے گا۔ اس طرح رویوں کی بختی نرم ہو کر جسمانی تکالیف کو ثابت کرنے میں مدد دے گی۔ اس سلسلہ میں سمجھ فصلہ کرنے اور رہنمائی حاصل کرنے کے لئے ریکی سے مددی جائیگی ہے۔

☆☆☆

☆ رویے کی ترشی، جذبات کی بختی، غصے کی فراوانی اور اشتغالی جذبات میں اضافہ پتھری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

## ﴿ گردوں کا پھول جانا ﴾ "Pyelonephritis"

جس طرح سوچن و والی دوسری بیماریاں فوری توجہ کی مقتضی ہوتی ہیں اسی طرح گردوں کی سوچن بھی کسی شدید مسئلے کی شاندی کرتی ہے۔ یہ دراصل کسی اشٹاراک کے میدان یا دشت کے تعلقات میں کسی فوری عکراوی اتصاد کی علامت ہوتی ہے جسے آدمی نے شعوری طور پر حل کرنے کی کوشش نہ کی ہو جس کی وجہ سے حالت بگر کر اس مقام کے جانچی ہو کر اس نے گردوں پر تقدیر کر لیا ہوا دراس کا شدید مطالبہ ہوا کہ آپ اس مسئلے کی طرف فوری توجہ دیں۔

اسی صورت حال میں آدمی کو اپنے مسائل کا جائزہ لینا چاہیے اور ان کے ساتھ متعلق تمام امور پر خور کرنا چاہیے۔ اگر اشٹاراک اور تعلقات کے میدان میں سامنے آنے والی صورت حال کو تسلیم کرتے ہوئے حالات کا شعوری انداز سے سامنا کیا جائے تو جسمانی تکالیف بھی دور ہو جائیں گی اور زندگی خونگوار ہو جائے گی۔



## ﴿ گردے کی پتھری ﴾

### "Kidney Stones"

اگر انسان کے دوستوں اور قریبی تعلقات والے افراد کے ساتھ وہی تباہ اور اشتعالی جذبات بڑھ جائیں تو گردے آہستہ سخت ہوتے ہوئے خوش بخشنگ اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ حالات گردے کی پتھری کی صورت میں جسمانی طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسے غص کی نسبت جذبات علاش کرتے ہوئے یہ نتیجہ نکالا جاسکتا ہے کہ اس غص کو اپنے مسائل کے ساتھ پہنچ رہے کی عادت پر چلی ہے اور وہ اپنے پرانے اور قبائلی خیالات سے چانچڑا نہیں چاہتا جس کے نتیجے میں اس کی ذہنی ترقی رک چلی ہے۔

جس طرح گردے جسم کے اندر سے نقصان دہ اور غیر ضروری مواد کو باہر نکالنے میں سرگرم عمل ہوتے ہیں اور اگر اس غیر ضروری مواد کو باہر نہ نکالا جائے تو زبردی اثرات پیدا ہو سکتے ہیں، اسی طرح اگر روپیں اور خیالات میں نقصان دہ عناصر کو چھانت کر الگ نہ کیا جائے اور انہیں حل کرنے کی بجائے ہر وقت ان کا تذکرہ اور تقدید جاری رکھی جائے تو یہ عادت بھی انسان کے لئے زبردی اثرات رکھتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ اسے اپنے دوستوں اور تعلق رکھنے والے لوگوں کے ساتھ کس قسم کے مسائل در پیش ہیں اور وہ اس غص کے لئے کہ رکاؤں کا باعث بنتے ہیں اور اس غور و بگل کے نتیجے میں انسان را ہمنی حاصل کر کے اور اسے دل سے قبول کر کے زندگی میں بجدی لی لاسکتا ہے۔ انسان کو یہ دنی طور پر جن چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے اندر ایک روگی پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس پر بثت انداز سے عمل کیا جائے تو انسان اپنے آپ کو جانے کے قابل ہو جائے گا جس سے اس میں ذہنی نشوونما اور عملی بالغ نظری پیدا ہو جائے گی اور اس طرح انسان خود اپنی زندگی کے ساتھ دوستی شروع کر دے گا اور پھر اسے دوسروں پر تقدید کرنے والی میں خاصی علاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر ایک آدمی اپنے آپ کو اس مقصد کی طرف چلانے کے لئے وہی کشاوی پیدا کر لے اور پرانے مسائل سے چلنے کی بجائے فراخندی کے ساتھ گذشت واقعات کو خیر باد کہہ دے تو وہ زندگی کی ایک خوبصورتی جلت کا آغاز کرے گا۔ اندر وہی خوشی اور محبت کو بختنے کا تجربہ حاصل کرنے کے لئے ریکی سے بہتر اور کوئی مفید طریقہ موجود نہیں ہے کیونکہ اس سے آدمی اپنی زندگی اور اس کے اندر موجود ایک اور دنیا سے واقفیت حاصل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔



ایے شخص کے لئے مناسب ہے کہ وہ اپنے پرانے مسائل سے باہر نکلنے کی کوشش کرے کیونکہ یہ مسائل اس کی زندگی کے تدریجی بھاڑا اور ترقی میں رکاوٹ کا ذریعہ بننے ہیں اور نظرت نے اسے یہ موقع فراہم کیا ہے کہ وہ اپنی گذشتہ زندگی سے چھے رہنے کی بجائے موجودہ زندگی میں بھرپور اور ثابت انداز سے عمل کرے۔

☆☆☆

### ﴿ گردوں کی خرابی ﴾

(Atrophic Kidneys)

گردوں کے سلسلے میں نامورہ بالا علامات اور مسائل کا اگر فوری طور پر حل علاش نہ کیا جائے اور شعوری طور پر ہم آہنگی حاصل نہ کی جائے تو آدمی آخر کار اس مرحلہ تک پہنچ جاتا ہے کہ اسے ڈایگریزیشن کاحتاج نہ پڑتا ہے جو اس کے خون کو صاف کرتی ہے۔

یہ کیفیت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ یہ شخص اب کسی نئے تعلق کاحتاج ہو چکا ہے مگر اس بات کو بھی مدد نظر رکھنا ضروری ہے کہ ہر قسم کی کمزوریوں اور خامیوں سے پاک کوئی دوست یا ساتھی اس وقت تک نہیں بلکہ اس کا جب تک آدمی خود اپنی کمزوریوں اور خامیوں پر قادر نہ پڑے۔

ایے شخص کے لئے سب سے اہم مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنے مسائل کو بڑھا چکا حاکر دوسروں کے سامنے بیان کرنے کی بجائے خود اپنی ذات کے اندر رحمت اور شفقت کے چذبات کو پردازنے چاہئے جس سے اس کی جسمانی تکالیف دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ مثانہ ﴾

"Bladder"

"مثانے کی سوچن"

"Cystitis"

گردوں سے جو مواد خارج ہونے کے لئے آگے چلا ہے وہ مثانہ میں جمع ہو جاتے ہے اور وہاں باہر نکلنے کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ باہر نکلنے کے لئے زیادہ مقدار میں جمع ہوئے ضروری ہوتا ہے جس سے دباؤ بڑھ جاتا ہے جو خارج کے لئے مجبور کرتا ہے۔ جب مثانہ میں سوچن یا سوچ جاتی ہے تو پیشاب کرنے کے دوران درد محسوس ہوتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ جمع شدہ پیشاب کے دباؤ کے باوجود کچھ پیشاب خارج نہیں ہو رہا اور اس بندش کی وجہ سے سوچن اور بڑھ جاتی ہے۔

یہ علامات اس بات کا اظہار کرتی ہیں کہ اپنے اپنی زندگی کے حالیہ دور میں بہت سا دباؤ بخوبی کیا ہوا ہے جسے اب آپ دوسروں پر دلائے ہیں یا ان کی طرف منتقل کرتے ہیں۔

اس قسم کی تکالیف دور کرنے کے لئے آسان اور قابل عمل طریقہ یہ ہے کہ اپنے پرانے نفیسی مسائل کو ذہن سے خارج کیا جائے کیونکہ ان پردازوں کو اپنے دل اور جسم پر بوجھانے کی بجائے ضائع کر دینا زیادہ مناسب ہے۔ اپنے تمام رویوں اور نظریات پر غور کریں اور محسوس کریں کہ وہ کون ہی باتیں یہی ہنچتیں آپ کسی انجائے خوف کی وجہ سے اپنے دل میں جائے ٹھیک ہیں۔ اس طرح ذہن سے ان سابقہ و اتعات کو منادی نہیں سے مٹانے کی جسمانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

## ﴿ تولیدی نظام ﴾

### (Generative System)

(Pregnancy and Birth)

(1) حمل اور پیدائش

(Sexual Problems)

(2) جنسی مسائل

(3) خواتین کی مخصوص بیماریاں (Vaginal Spasms "Vaginismus")

☆☆☆

## ﴿ حمل اور پیدائش ﴾

(Pregnancy and Birth)

"حمل ضائع ہونے کی عمومی شکایات"

(Miscarriages in General)

جب حمل ضائع ہوتا ہے تو یہ عمل اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم میں بخے والے بچ کو شعوری یا لاشعوری طور پر مسترد کیا جاتا ہے اور اس کی زیادہ شکایات اس ماحول میں ہوتی ہیں جہاں گھر کے اندر خاندانی ٹکڑا اور دباؤ موجود ہو۔ یہ جسمانی تکلیف دراصل بچپنی ہوئی تھیں تو کہ جہاں گھر کے اندر خاندانی ٹکڑا اور دباؤ موجود ہو۔ یہ جسمانی تکلیف دراصل بچپنی ہوئی تھیں تو اسی دفعتہ اس کے لئے ماحول کو سازگار کرنا بھی ضروری ہے جو بچے کی آمد کا استقبال کرنے کے متراود ہوتا ہے۔ اس قسم کے استقبالیہ ماحول میں بچے کی آمد میں اور بچے دونوں کے لئے ایک ثابت اور خوش آئند تجربہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿ مثانے کی عمومی کمزوری ﴾

"Weakness of Bladder in General"

جب کوئی درینے پر بیٹھنی لئے عرصے تک بوجھنی رہے تو مثانہ کمزور ہو جاتا ہے اور اسی محسوس ہوتا ہے کہ آپ نفسیاتی دباؤ کو نیچے مثانہ کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جہاں اس کے اثرات فوری طور پر مثانہ کی کمزوری کی صورت میں ظاہر ہو جاتے ہیں۔

ان حالات میں یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ دباؤ کو روک کر رکھنا اور مجبوراً منتقل کرنا بخاری کا باعث ہوتا ہے اور اگر دباؤ کو جمع نہ کیا جائے اور اسے وقت فو قادماً غم سے مٹانے کی کوشش کی جائے تو نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا نہیں ہونگے۔

☆☆☆

## ﴿ مثانے کا زیادہ حساس ہو جانا ﴾

"Nervous or irritable Bladder"

جب مثانہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ لبے عرصے تک تمام رہنے والے کسی دباؤ کو خارج کرنے کی بجائے مثانہ کی طرف تکمیل دیا گیا ہے جس سے اس بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگی ہیں۔

اس قسم کی شکایات کی صورت میں سب سے ضروری عنصر یہ ہے کہ اپنے دباؤ والے نفسیاتی مسائل کو روک کر کھا جائے بلکہ ان کا برداشت سامنا کیا جائے اور جب وہ پیش آئیں تو اسی دفعتہ ان کو گزرنے دیا جائے۔ اس طرح ذہنی ظاہر سے بھی چھکنا را لے سکے گا اور مثانہ کی ظاہر بھی دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ وقت سے پہلے بچ کا پیدا ہو جانا ﴾

#### "Premature Birth"

اس قسم کی تکلیف جو ظاہر اجھس جسمانی حالات پر مشتمل ہے دراصل ایک نفیبانی پریشانی کا تیجہ ہے اور وقت سے پہلے بچے کی آمد سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ ماں چاہتی تھی کہ بچے سے اس کی پیدائش سے پہلے ہی جان چھڑا لی جائے لیکن یا تو وہ ایسا کرنے میں کامیاب نہ ہو سکی اور یادوں اس خواہش کو تسلیم کرنے کے لئے ہتھی طور پر تیار نہیں تھی۔ یہ ایک قدرتی امر ہے کہ اس قسم کی حیثتوں سے عام طور پر انکار کیا جاتا ہے اور اس کے واقعات اکثر اوقات اس بات کی بھی نشانہ ہی کرتے ہیں کہ جسم آنکھ کے لئے حمل قرار پانے سے لاشوری طور پر بچے کی کوشش کر رہا ہے۔ وقت سے پہلے بچے کی پیدائش اس بات کو ظاہر کر دیتی ہے جسے چھپانے کی کوشش کی جا رہی تھی۔ اگر آپ بچے کی قبل از وقت پیدائش سے پہچانا چاہئے ہیں تو اس بچے پر پیدائش سے پہلے ہی اپنی محبت اور توجہ کا اظہار کرتے ہوئے اس کے استقبال کے لئے تیار کریں۔ اس سلسلہ میں پیدائش سے پہلے ہی بچے کو بہت مقدار میں رکی ڈینا ہر لمحہ سے مفید نہیں ہوتا ہے۔



### ﴿ حمل کی جھوٹی علامات ﴾

#### (Pseudo or Phantom Pregnancy)

حمل کی جھوٹی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب ایک طرف تو بچے کے مل جانے کی شدید خواہش ہو لیکن دوسرا طرف لاشوری خوف اور ذمہ داری قبول کرنے سے گریر کی کیفیت بھی پائی جائے۔ ایسی خواتین جو تھارہ ماہ پہلے ہوں ان میں اس قسم کی جھوٹی علامات پیدا ہو جاتا ہے اس خواہش کا اظہار کرتی ہیں کہ کسی دوسری ہستی سے انہیں محبت کے جذبات حاصل ہوتے رہیں لیکن وہ جسی تعلق قائم کرنے سے گریز اس ہوں۔ اگر کوئی شخص ذمہ داری قبول کرنے

کے لئے تیار ہو تو ذمہ داری کا احساس اور جنسی تعلق زندگی کو خوبصورت اور مفید ہا سکتے ہیں بڑھ کر  
آدمی اپنے آپ کو شعوری طور پر اس حمل کے لئے تیار کرے اور ذمہ داری قبول کرنے کے لئے  
خوش خوشی تیار ہو، تاکہ جنسی عمل کے ذریعے بیدا ہونے والی ذمہ داری کو قبول کیا جاسکے۔ بصورت  
دیگر جنسی عمل سے گریز اور وہی طور پر ذمہ داری کی خواہش اس قسم کی علامات پیدا کر سکتی ہیں۔  
اگر جنسی عمل اور ذمہ داری کو ملا کر زندگی گزارنے کی کوشش کی جائے تو یہ وہی عوامل بھی  
تبدیل ہو جائیں گے کہ تکہ کیمانیت کا یکسا نیت سے قریبی تعلق ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ  
وہی اصلاح زندگی کو خوشنگوار بنادے گی۔



### ﴿ حمل کے دوران عمومی شکایات ﴾

#### (Complaints during Pregnancy in General)

جب کسی خاتون کو حمل کے دوران حمل سے متعلق مختلف پریشانیاں لاحق ہوتی ہوں تو یہ  
اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ اس خاتون نے کسی حد تک اپنے آنے والے بچے کو مسترد کر دیا ہے۔ وہ  
جس قدر اس حقیقت سے انکار کرے گی تو یہ حقیقت اپنا اظہار کرنے کے لئے مختلف تکالیف کی شکل  
میں سامنے آئے گی۔ اس لئے ان تکالیف کے دوران ایک خاتون کو یہ سوچنا چاہیے کہ کن وجوہات  
کی بنا پر وہ بچے کو مسترد کرنا چاہتی ہے۔ ہمیں اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ میاں یہوی  
دونوں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ سیکھتے رہ جئے ہیں اس لئے انہیں چاہیے کہ وہ جوں آنے والے ہر  
قسم کے حالات کو کھول کر بیان کریں اور آنکھ کی صور تحوال اور حالات کا سامنا کرنے کے لئے  
وہی طور پر تیار رہیں۔ اس طرح آپس میں اس قسم کا روایا اختیار کرنے سے آنے والے بچے کے  
لئے محبت اور شفقت کا اظہار بھی ہو سکے گا اور جسم کے اندر پر دوں پانے والے بچے کو بھی حرمت  
انگیز فائدہ حاصل ہو گا۔ تفصیلات کے لئے باب نمبر 9 میں بیان کئے گئے "بچوں کو کی دینے کے  
طریقے" سے ہر یہ معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

## ﴿ جنسی مسائل ﴾

### "Sexual Problems"

"جنسی عمل سے نفرت"

"Frigidity"

جنسی عمل سے نفرت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنے آپ کو اپنے ساتھی کے پرداز کرنے کے لئے تیار ہو یا خود کو ماتحت یا کمزور پوزیشن میں رکھنا شروع ہوتا ہو۔ یہ علامات اس وقت بھی پیدا ہوتی ہیں جب جنسی خواہش کے انطباق سے اس لئے خوف ہوسی ہو کہ کہیں اس سے ناشائستگی کا انطباق ہو جائے۔ کبھی کبھی انسانی طور پر دینے یا دھول کرنے میں رکاوٹ بھی اس نفرت کی شکل میں سامنے آتی ہے۔ یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ ایک آدمی خود کا مراجح قائم رکھنے کو ضرورت سے زیادہ ترجیح دیتا ہے اور زندگی کی روانی میں خبر ادا کا قابل ہوتا ہے۔ ان حالات سے نجٹے کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ وفاداری اور لگن اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ آدمی اپنے آپ کو وہی طور پر پیدا ہونے والی صورت حال کے لئے کھول دے اور وہ صورت حال جو چیز آدمی کو دینا چاہتی ہے اسے دھول کرنے کے لئے تیار ہو جائے تو اس سے زندگی میں خوبصورتی پیدا ہو جائے گی۔ اسی طرح اپنے بھی جذبات کو بھی تسلیم کیا جائے اور خوف کو ان جذبات کے انطباق میں رکاوٹ پیدا کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔

☆☆☆

## ﴿ پیدائش میں تاخیر ﴾

### "Delayed Birth"

پیدائش میں تاخیر دراصل "تمل از وقت پیدائش" کا درسراخ ہے جو اس بات کا انطباق کرتا ہے کہ ماں بچے کو چھوڑنے کے لئے تیار نہیں ہے۔ اسی قسم کی کیفیات اس وقت بھی پیدا ہو سکتی ہیں جب کوئی بچہ بڑا ہو کر گھر سے جانے کی کوشش کرتا ہے تو اس کی ماں اس کی غیر موجودگی کے احساس کے خوف سے مختلف انسیاتی اور جسمانی مسائل میں گھر جاتی ہے۔

ان حالات میں ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ کسی بھی صورت حال کو لمبے عرصے تک درکا نہیں جاسکتا اور جانے والوں نے ہر حال میں چلے جانا ہے لہذا اسی بھی چیز کو سلسلہ اپنی تجویں میں رکھنے کی خواہش میں تبدیلی پیدا کی جائے اور یہ جان لیا جائے کہ جتنا آپ درودوں کو دیں گے یعنی خرچ کریں گے اتنی ہی مقدار میں آپ کو درودوں سے دھول بھی ہوتا رہے گا۔ اگر یہ احساس پیدا ہو جائے تو اس سے زندگی میں آزادی تحفظ اور حمتوں کی فراہمی ہو سکتی ہے اور نماہب کی تعلیم بھی اس بات کا اصرار کرتی ہے کہ لینے والے کے مقابلے میں دینے والے پر زیادہ رحمت اور نعمیں نازل ہوتی ہیں۔

☆☆☆

﴿ نامردی ﴾  
"Impotency"

نامردی کے عام مسائل کی جزویتی اور نفیاتی معاملات میں ہوتی ہے کیونکہ جب کسی شخص کو کسی چیز کے خالع ہونے کا خوف یا اسے اپنی تجربی سے لکھ جانے کا ذریعہ ہوتا ہے اسی طور پر جسمانی انداز سے یعنی اسکے مسئلے جنسی کمزوری اور بے کسی کی تکلیف میں ظاہر ہوتا ہے۔ پیشہ و کارنامے اور نفیاتی دو ہات کو ہادیتے اور ان کی وجہ سے بیدا ہونے والے خوف سے بھی اس حرم کی تکلیف ظاہر ہوتی ہے۔ کبھی بھی جنسی دباؤ، جسمانی تناؤ کا احساس یا لطفی اور قصور کا تصور بھی اس حرم کی ملامات میں ظاہر ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں کسی پرانے سماجی سے فرط بھی آنکھوں کے لئے جسی مل میں رکاوٹ کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ اگر ایک شخص ضرورت سے زیادہ حساس اور مختلف حالات کے غلط نتائج کے بارے میں شعوری طور پر زیادہ فکر مندر ہنا شروع کر دے تو اس کے جذبات جنسی اظہار میں رکاوٹ پیدا کر کے جسمانی طور پر کمزوری اور نا اعلیٰ کا ذریعہ بن جائے ہے۔

ان حالات میں ایک آدی کو جا بیے کر دو اپنے خیالات اور ہدایات کا غور سے تحریر کرے اور یہ فیصلہ کرے کہ یا تو زندگی کے ہر عمل کو محل خوشی اور چاہت سے راجحہ دیا جائے یا اس عمل کو بالکل ہی روک دیا جائے۔ چونکہ عمل کا رک جانا انتصان وہ ہے اس لئے خوشی خوشی پر بری گئن کے ساتھ ہرم کے حالات کا سامنا کیا جائے اور زہن سے ہرم کا خود چھاڑا دیا جائے۔ ایسی صورت میں جلد ہی اس کے اندر زندگی کی دوڑ میں بھر پر شرکت کرنے کے لئے خوشی اور قوائی کا احساس بیدا ہو جائے گا اور تمام رکاوٹیں اور کمزوریاں دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ جنسی بیماریاں ﴾

"Venereal Diseases"

جنسی بیماریاں جسمانی طور پر ہرم کے جنسی عمل سے رہ کے کا ذریعہ ہتی ہیں اور اس حرم کی تکالیف اپنے آپ کو خود را دینے کے نظریہ اور خیال کو بھی ظاہر کرتی ہیں۔ یہ علامات عام طور پر اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کسی انسان میں جنسی عمل کے بارے میں تصوروں اور ہونے کا احساس پیدا ہو جائے اور یہ خیال ذہن میں پختہ ہو جائے کہ جنسیات اور جنسی اعضا اور اصل گندگی اور گناہ کا ذریعہ ہے۔ اس حرم کے وہی اور نفیاتی صورات سے جسمانی طور پر بھی بیماریوں کا اظہار ہوتا ہے اور وہ مختلف حرم کی تکالیف، درد یا زخم کی صورت میں سامنے آتی ہے۔

ان حالات میں تھوڑی دری کے لئے سوچنا اور حالات کا جائزہ لینا بہت سی تکالیف کو دور کرنے میں معاون تاثر ہو سکتا ہے۔ آدمی کو بھنا چاہیے کہ جنسی عمل اگر خالص طریقے سے اور قابل قبول انداز میں کیا جائے تو اس میں نہ تو کسی حرم کی غلطیت ہے اور نہ یہ گناہ کا عمل ہے بلکہ یہ عمل بہت کے اظہار اور عمل جمل کر زندگی گذارنے کی خواہش کی تکمیل کا ذریعہ ہوتا ہے لہذا اسے تسلیم کرتے ہوئے اس پر عمل کرنے سے فطری انداز میں زندگی کو واس رکھنے کے لئے مدد مل سکتی ہے۔ اگر سوچ میں یہ انداز بیدا ہو جائے تو پھر نہ تو قصور واری کا احساس رہے گا اور نہ سزا کا خوف باقی رہے گا جس کی وجہ سے جسمانی تکالیف بھی دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص ضرورت سے زیادہ حساس اور مختلف حالات کے غلط نتائج کے بارے میں شعوری طور پر زیادہ فکر مندر ہنا شروع کر دے تو اس کے جذبات جنسی اظہار میں رکاوٹ پیدا کر کے جسمانی طور پر کمزوری اور نا اعلیٰ کا ذریعہ بن جائے ہیں۔

## ﴿ خواتین کی مخصوص بیماریاں ﴾

### (Vaginal Spasms)

#### "Vaginismus"

جب کوئی خاتون کسی شخص کو (جسے وہ چاہتی ہے) اپنی تجویل میں رکھنے کی کوشش کرے لیکن اسے خوف ہو کر وہ اس شخص کو کھو دے گی تو عام طور پر وہی خدشات جسمانی انداز سے اس جسم کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں جس سے اس خاتون کو شخصی اعضا میں شدید درجہ محسوس ہوتا ہے اور جنسی تعلقات کے باوجود میں گناہ اور جسم کا احساس بھی یہ علامات ظاہر کر دیتا ہے۔ کبھی بھی جسم کے کسی حصے کی بناوٹ بھی وقوع پر درود کے احساس کا ذریعہ فتنی ہے۔

اس نے ان کیفیات سے بچنے کے لئے یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ جس نے جانے اسے روکا نہیں جاسکتا لہذا رکنے کی ناکام کوشش نہ کی جائے اور یہ احساس بھی پیدا کیا جائے کہ دنیا میں کوئی چیز بھی صالح نہیں ہوتی حتیٰ کہ بھی محبت کے چذبات بھی صالح نہیں ہوتے۔ علاوہ از اس یہ بھی جان لیا جائے کہ جسم کا ہر حصہ خوبصورت اور مطہر ہے اس نے خوف یا لذت کی تعطا خود روت نہیں ہے۔ اس عمل کے نتیجے میں جسمانی تکالیف دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ مورت ہونا ایک بہت فخر کا مقام ہے کیونکہ مورت ہی محبت، وفاداری، قبولیت اور انسانی ترقی کی علامت ہوتی ہے اور نسوانیت اسی ان صفات کو بڑھنے اور پھیلانے میں مدد دے سکتی ہے۔

## ﴿ پرائیٹ "مردانہ غددوں" کی تکالیف ﴾

#### "Complaints of the Prostate Gland"

پرائیٹ کی تکالیف دراصل اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے اندر کچھ غلط جسم کے نظریات اور تحقیقات رہیوں کی وجہ سے شعوری کیفیت متاثر ہو گئی ہے اور اس میں یہ احساس بوجھا جا رہا ہے کہ اس کی زندگی ہا کا کمی کی زندگی تھی اور اب چونکہ یہ حاپے کی وجہ سے وہ کمزور ہوتا جا رہا ہے اس نے زندگی میں تحسین کے ہوئے مقاصد کو حاصل کرنا مشکل نظر آتا ہے جس کی وجہ سے اسے بہت سے مقاصد کو با محیل چھوڑ دینا پڑ رہا ہے۔ اس جسم کے مابینی والے چذبات کیجی یہ شکل بھی اختیار کر لیتے ہیں کہ آدمی اپنا اتصور و سروں پر ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔ بعض اوقات جنسی پریشانیوں کی وجہ سے یا کسی جرم یا غلطی کا احساس بھی اس جسم کی خکایات ظاہر کر سکتا ہے۔

اس جسم کی کیفیات میں ریکی نہایت مفید خدمات سر انجام دے سکتی ہے اور انسان کے اندر موجود طاقت اور توانائی کے نظم ہونے والے منبع (Source) سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے راہنمائی کر سکتی ہے۔ اگر ایک شخص کو اپنی مردانہ صلاحیتوں کو استعمال کر کے زندگی کے دوسرے شعبوں میں تکالیفات کو حل کرنا آجائے تو پرائیٹ کی علامات بھی تکمیل طور پر دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

☆ جنسی عمل اگر خاص طریقے سے اور قابل تقبیل انداز میں کیا جائے تو اس میں نہ تو کسی جسم کی غلاظت ہے اور نہ یہ گناہ کا عمل ہے بلکہ یہ عمل محبت کے اخبار اور عمل جمل کر زندگی گزارنے کی خواہش کی تکمیل کا ذریعہ ہوتا ہے۔

ایک بہت فخر کا مقام ہے کیونکہ خورت ہی محبت، وفاداری، تجویز اور انسانی ترقی کی علامت ہوتی ہے اور نسوانیت ہی ان صفات کو بڑھنے اور پھیلانے میں مدد دے سکتی ہے۔ خواتین میں موجود اس قسم کی بیش تریت صفات مردوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں بلکہ مختواہ ہوتی ہیں کیونکہ مردوں میں رکاوٹ، مراجحت، مقابلہ اور اپنی بات منوانے کے جذبات بکثرت پائے جاتے ہیں اور انہیں جنی زبان میں "یا ٹگ طاقمیں" کہا جاتا ہے۔ پوری دنیا کا لفاظ ان طاقتیوں کے مطابق چلا ہے۔ اس لئے خواتین کو چاہیے کہ وہ اپنی نسوانیت کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے نسوانی جذبات کی قدر کریں اور ان جذبات کے اندر موجود خوبصورتی اور طاقت کو جانے کی کوشش کریں کیونکہ یہ وہ صفات ہیں جس سے زندگی میں حسن اور فرشت کے ساتھ ساتھ خاندان اور قوم کو ہم آہج رکھنے ہوئے زندگی کی نشانہ میں خواتین کی طرف سے ایک بیش تریت کردار ادا کیا جاسکتا ہے۔ ریکی اس سلسلہ میں تباہت مفید انداز سے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

☆☆☆

### ﴿ بانجھ پن ﴾

#### "Sterility"

بعض خواتین میں حمل کو مسترد کرنے کا ایک لا شعوری جذبہ موجود ہوتا ہے اور (غیر محسوسانہ طریقے سے) وہ چاہتی ہیں کہ حمل قرار نہ پائے باوجود وہاں کے کافی اپنی اس کمزوری کا احساس نہیں ہوتا۔ بعض خواتین پیچے کو محض اپنے مرد سماجی کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھتی ہیں جبکہ وہ ہمیں طور پر پیچے کی خواہش نہیں رکھتیں اس طرح ان کے اندر ایک غیر ویانتدار نہ رویہ پر دوڑ پار ہوتا ہے جس کا نتیجہ حمل کے ذمہ بننے کی کھل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر مرد میں بانجھ پن کی علامات ہوں تو اسے قریبی تعلق سے کسی قدر خوف حسوس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ پیچے کی ذمہ داری قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔

ان حالات میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آدمی کو اپنے ساتھ دیانتداری کا مظاہرہ

### ﴿ خواتین کی چھاتی کے مسائل "ورداوررسولی" ﴾

#### (Female Breast "Soreness and Cyst")

چھاتی کے مسائل دراصل اس طرف توجہ نہ کرو کر داتے ہیں کہ اس خاتون کے اندر مادرانہ جذبات حد سے زیادہ تجزیہ ہو چکے ہیں اور وہ اپنی ضد پر قائم رہتے ہوئے دوسروں کو اپنی ماحتی میں رکھتے، ان پر غلبہ پانے اور حکم چلانے کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔ چونکہ اسے اپنی اس کمزوری کا احساس نہیں ہے، اس لئے اس کا جسم اس طرف توجہ مبذول کروارہا ہے کہ ان علامات سے نجات پانے کے لئے اپنے روپوں میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔

ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ ہم سب آزاد افراد ہیں اور ہم میں سے ہر فرد زندگی میں اپنے لئے راست محسن کرنے کا اختیار رکھتا ہے اس لئے اپنے آپ کو بھی آزاد رکھیں اور دوسروں کو بھی آزاد اور خود مختار رہنے دیں جس سے ہمیں ہمیں اور بسمانی مسائل حل ہو جائیں گے۔

☆☆☆

### ﴿ ماہواری کی عمومی شکایات ﴾

#### (Menstrual Complaints in General)

ماہواری کی شکایات اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب اندر وہی طور پر محبت اور وفاداری کے جذبے کے خلاف احتجاج پیدا ہو چکا ہوا رہنے میں نسوانیت کے خلاف یا جنسی تعلق اور اپنے مرد سماجی کے خلاف لا شعوری مراجحت پیدا ہو جکی ہو۔ یہ علامات اس وقت بھی سامنے آتی ہیں جب کسی خاتون کے ذہن میں جنسی تعلق کے خلاف نفرت اور گھناؤ نے پن کا احساس پیدا ہو جائے اور اس میں کو گناہ اور غلط اتفاق سمجھتے ہوئے احساس گناہ اور اپنے آپ کو قصور و ارکھبرانے کے جذبات بہت بڑھ چکے ہوں۔

ان علامات سے پہنچے یا باہر نکلنے کے لئے یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ خورت ہونا

(\*) شہوت کا ختم ہونا اور عمر کی وجہ سے حیض کی بندش ہے  
(Climatic Complaints i.e. Menopause)

جب ماہواری کے بند ہونے کا زمانہ آتا ہے تو جسم میں بے شمار بچیدہ علامات ظاہر ہوتی ہیں جن کے پس مظہر میں بہت سے خدشات موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً ہر حاضر کی طرف بڑھنے کا خوف، اپنی کم قدری کا احساس، جسمانی حسن میں کمی کا اندر یا اور زندگی میں اپنی ایسا تھم ہونے کا شدید احساس بھی اس مرحلہ کی علامات کی فہل میں ظاہر ہونا ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات کوئی خاتون خودا پر آپ کو مسترد کرتے ہوئے اس تکلیف میں بحلا ہو جاتی ہے۔  
اس بیماری میں بعض اوقات جنسی اعضا میں گری اور شدید جعل کی تکالیف بھی پیدا ہوتی ہیں جو دراصل اس ہنپتی کیفیت کی عکاسی کرتی ہیں کہ اس خاتون میں ابھی تک جنسی خواہشات اسی شدت سے موجود ہیں جنہیں نظر انداز کیا جا رہا ہے اور ماہواری کا کچھ عرصہ بذریعے کے بعد دوبارہ شروع ہو جانا اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس میں ہنپتی طور پر جوانی کا احساس اور اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ابھی بھی برقرار ہے۔

اس قسم کی بچیدہ علامات سے نجات پانے کے لئے جسمانی علاج کی بجائے انسانی آگاہی زیادہ ضروری ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کیا جائے کہ زندگی رو و دوں ہے اور وہ کی نہیں ہے۔ ہر چیز نے گذر جانا ہے اور اگر کسی چیز کی روائی اور گذرنے میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس سے گری اور پریشانی پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے گذرنے کے لئے آسمانی سے راستہ دیا جائے تو وہ راحت اور سکون فراہم کرے گی۔

اس لئے فطری ضروریات کے مطابق زندگی گذاری چاہیے اور معافرینی تو قفات اور اخلاقیات کے مصنوعی تصورات سے باہر نکتھے ہوئے اپنی زندگی کو روائی سے گذرانے دیا جائے۔ جسم میں پیدا ہونے والی تہذیبوں کا مشاہدہ کیا جائے اور اس بات کو تسلیم کیا جائے کہ یہ تہذیبوں زندگی کا لازمی جز ہیں، ان میں اچھائی یا برائی نہیں ہے۔ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے اس لئے

کہ ہچا ہے اور اپنی خواہشات کو بر اجلا کہنے کی بجائے اسے دل سے تسلیم کر کے قول کر لایا جائے۔ اگر دیے میں اس قسم کی تہذیبی پیدا ہو جائے تو زندگی کے ہر میدان میں آگے بڑھنے کی سہولت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ ناکامی کی علامات بھی ختم ہو جائیں گی۔

☆☆☆

(\*) سوجن کی شکایات ہے

"Inflammatory Complaints"

سوجن جسم کے کسی حصے پر بھی ہوتا ہے اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ہنپتی طور پر آدمی کچھ ذیلات اور نظریات کو چھوڑنا نہیں چاہتا۔ اسی طرح جنسی اعضا میں کسی قسم کی سوجن بھی اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ جنسی مسائل کو کافی عرصے سے دبا کر رکھا جا رہا ہے جنہیں شعوری طور پر سختے اور حل کرنے کی ضرورت ہے۔ ان مسائل میں کسی گناہ کا احساس، کسی سابق جرم کا روکل، کسی محبوب اسکی کاشانی ہو جانا یا کسی اور پسندیدہ ترین چیز کا ہاتھ سے نکل جانا شامل ہوتے ہیں۔ علاوه ازیں اسی قسم کے دوسرے شدید محدودی کے احساسات بھی سوجن کی فہل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

ان پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آدمی کو اپنے اندر دنیٰ تھادا سات اور نکراہ سے باخبر ہونے کی ضرورت ہے تاکہ انہیں دیانتداری کے ساتھ سمجھا جاسکے اور ان کی دیوبات پر توجہ دی جاسکے۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے گا کہ کسی احساس کو چھا کر رکھنا ممکن نہیں ہے اور یہ کہ ہر مسئلے کا شعوری حل موجود ہے۔ چیزیں محبت کبھی ضائع نہیں ہوتی لیکن اس کے ضائع ہونے کے ذریعہ بھی کاشانی کا حصہ بنانا انتصان دہ ہو سکتا ہے اس لئے یہ احساس پیدا کیا جائے کہ محبت کا جنم کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے اور گذشتہ زندگی کی کوتا ہیوں پر کڑھنے کی بجائے انہیں تسلیم کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

☆☆☆

محرومی کے احساس کی بجائے زندگی کے بہاؤ میں خوش دلی اور سکھلے ہن کے ساتھ داخل ہوں جس کے نتیجے میں جسمانی، ذہنی اور روحانی طور پر خوشی اور سرست کا احساس پیدا ہو جائے گا۔

☆☆☆

## جلد کی Problems

### "Skin"

#### "جلد کے عمومی مسائل"

#### "Skin Problems in General"

جلد ہمارے جسم کو بند رکھنے کے لئے ایک عضو کے طور پر کام کرتی ہے جو کس اندر اور باہر کے درمیان ایک حد فاصلہ ہے۔ ہماری جلد ساری دنیا کے ساتھ براہ در استقلال قائم کرتی ہے۔ جلد ایک ایسی علامت ہے جو اپنے اور دوسروں کے درمیان حد قائم کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ جلد کی ظاہری حالت انسان کی شخصیت کا مظہر ہوتی ہے۔ حساس لوگوں کی جلد زیادہ حساس جبکہ سختنے مزاج کے لوگوں کی جلد سوٹی ہوتی ہے۔ جب جلد پر خوف یا عدم تحفظ کی وجہ سے نئی محسوسی ہو تو اس سے اندر ورنی طور پر عدم تحفظ کا احساس اور خوف والے جذبات کا انطباق ہوتا ہے جبکہ ایسا شخص جس کے جسم پر نئی نہ ہواں میں اعتدال اور تحفظ کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ جسم کی اس حدودی لائکن کے نوٹنے کے لئے اندر ورنی طور پر زخم ذریعہ بننے چیز جبکہ بیرونی طور پر کسی مادتی کی وجہ سے جلد زخمی ہو کر نوٹ جاتی ہے۔

اگر کسی شخص کو جلد کے مسائل کا سامنا ہو تو اسے اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے کہ اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے میں کوئی مشکل تو پہنچنیں آتی؟ کیا وہ دوسروں سے نرمی اور شفقت کے جذبات وصول کر سکتا ہے یا انہیں دے سکتا ہے؟ کیا اس نے اپنے لئے بہت بخشنده و متعین کر لی ہیں اور کیا کچھ چیزیں ان حدود کو تو زنے کی کوشش تو پہنچ کر رہیں؟ ان حالات میں آدمی کا ساری دنیا کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے میں رکنی انہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ پچھی محبت کبھی ضائع نہیں

ہوتی لیکن اس کے ضائع ہونے کے ذر کو ہمیشہ کے لئے زندگی کا حصہ ہانا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

☆ اس حقیقت کو تسلیم کیا جائے کہ زندگی روایتی دوایں ہے اور وہ رکنی نہیں ہے۔ جریز نے گذر جاتا ہے اور اگر کسی چیز کی روایتی اور گذر نے میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس سے گرمی اور پریشانی پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے گذر نے کے لئے آسانی سے راستہ دے دیا جائے تو وہ راحت اور سکون فراہم کرے گی۔

☆ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے

سلسلے محرومی کے احساس کی بجائے زندگی کے بہاؤ میں خوش دلی اور سکھلے ہن کے ساتھ داخل ہوں۔

## ﴿رُخْمٌ مِّنْ بَيْبَبْ بُزْ جَانَا﴾

"Abscess"

جب جسم کے اندر نفیا تی خاڑا اور بکرا د کو خارج ہونے کا موقع نہ ملے تو جسم اس نفیا تی مسئلے کو جسمانی انداز سے ظاہر کرنے کے لئے پیاری کی شکل اختیار کرتا ہے اور جلد پھول جاتی ہے جس میں چیپ اور درد کی کیفیت نہیں ہوتی ہے۔ جس بکرا د اور مراحت کو ابھی تک نہیں ظاہر ہاتھ وہاب جسمانی طور پر درد اور تکلیف د کیفیات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

اس لئے اپنے تضادات اور بکرا د کو رکونے کی وجہ شعوری طور پر سمجھنے کی کوشش کی جائے اور ان کے مطابق زندگی کو ڈھانے کے اقدامات کے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دبانے سے مسائل حل نہیں ہوتے بلکہ وہ اندر ورنہ طور پر کپ کر تکلیف دہ انداز سے لاوے اور ہیپ کی شکل میں نہدار ہوتے ہیں جبکہ ان کا حل نہیں کم تکلیف دہ اور زیادہ فرحت بخش ہوتا ہے۔ اگر انسان اپنے چیزوں مسائل کو اپنی مردی اور خوشی سے حل کر دے تو ان مسائل کو اس قدر تکلیف دہ انداز سے اپنے آپ کو ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

## ﴿مَهَاسِ "كِيل"﴾

"Acne"

مهاسے کی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے اندر کچھ تصورات، خیالات یا گذشتہ اتفاقات ایسے موجود ہیں جنہیں خوف، عدم تحفظ یا شرم کے احساس کی وجہ سے دبانے کی کوشش کی جاری ہے اور یہ چذبات اپنی پوری شدت کے ساتھ جسم سے باہر نکل کر ظاہر آنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بلوغت کے ابتدائی سالوں میں بخشی خواہشات کو انجانے خوف کی وجہ سے دبانے یا مسٹر کرنے کے نتیجے میں بھی کیل اور مهاسے ظاہر ہوتے ہیں جو اس بات کی علامت ہیں کہ اس شخص میں دوسرا لوگوں کے ساتھ قریبی تعلقات قائم کرنے کے خلاف ایک لاشوری

بکرا د اور مراحت موجود ہے۔ باوجود اس کے کہ اس قریبی تعلق کے لئے دلی اور ڈینی طور پر شدید خواہش موجود ہے لیکن خود پسندی اور انداز کی وجہ سے جو اندر ورنہ مراحت کی سرحدیں قائم ہو جی جیسی ان سے یہ علامات ظاہر پڑی ہوتی ہیں۔ ان تمام جسمانی اور رفتہ افرادوں سے بچے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ جسم میں بیدار ہونے والی تبدیلیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور یہ جان لے کر جنسی خواہش اور عمل ایک فطری اور خوبصورت اطمینان زندگی ہے۔ اگر آدمی ڈینی طور پر اپنے آپ کو کھول دے تو مصنوعی بندشوں اور حدود کی ضرورت نہیں ہوگی اور نفیا تی احساسات میں تبدیلی سے جسمانی علامات بھی دور ہو جائیں گے۔

## ﴿اگریما﴾

"Eczema"

جلد پر خارش ہو کر چھینے والے رُخْم اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آدمی کو کوئی جذبہ ہاتھی یا لاشوری عمل بار بار پر بیشان کر رہا ہے اور اس کا مطالبا ہوتا ہے کہ لاشوری طور پر اسے بچو کر اس کا حل خداش کیا جائے۔ بکھی بکھی آدمی کسی دھمکی یا رُخْم کے احساس کی وجہ سے اس کی مراحت کرتا ہے تو اس قسم کے نفیا تی عمل تکلیف دہ جلدی بیماری کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ بکھی بکھی انسان کو لاشوری طور پر کسی ہاگہانی حالت کی مراحت بھی اس پیاری میں جتنا کر دیتی ہے۔ یہ صورت حال صرف اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنے آپ اور دوسرا لوگوں کے درمیان خطوط اور حدود متعین کر کے اس پر بختی سے عمل کرتا ہے تو وہ عمل کے طور پر جسم پر خارش (رُخْم) درد اور پر بیشانی کی کیفیت کا اطمینان رہتا ہے۔

انسان کو چاہیے کہ وہ نفیا تی طور پر بار بار پر بیشانی اور بچھ جلاہت (Irritation) پیدا کرنے والے عوامل پر غور کرے اور زندگی کو آپس میں بہم آہنگ کر کے گذارنے کی کوشش کرے۔ اس طرح مصنوعی حد بندیوں کو ختم کرنے سے ہر طرف شفقت اور محبت کے چذبات ظاہر ہو گئے اور انجانے خداشت دوڑ ہو کر اگریما کے رُخْم بھی نہیں ہو جائیں گے۔

اس دباؤ کے نتیجے میں ردیل کی نوٹیت کیا ہے۔ مفعلاً جائزہ لینے اور مشاہدہ کرنے سے خوف اور اعصابی تناول یعنی **Tension** ختم ہو جائے گی اور جسم میں آن، سکون اور خفظ کا احساس پیدا ہو جائے گا جس سے اس کا ذہن مایوسیت کے اثرات سے کل کر خوشی اور سبق اظہری سے بھر جائے گا اور زندگی کا بہاؤ معمول کے مطابق جاری ہو جائے گا جس کے نتیجے میں اندر وہی رُزم یعنی السر نہ رکوند غائب ہو جائیں گے۔

☆☆☆

### ﴿ جلد کی واڑل انسٹیشن ﴾

#### (Shingles "Herpes Zoster")

اس پیاری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے جسم میں لبے سے تک اعصابی تناول جاری رہا ہے اور وہ غیر یقینی صورتحال سے مایوسیت اور فصلہ نہ کر سکتے کہ جس سے اس پیاری میں بتکا ہوا ہے جس کے نتیجے میں جسم کے اندر جو اشتغال اور مراہنہ جذبات پیدا ہوئے ہیں، انہیں ملی طور پر باہر نکلنے کا موقع نہیں ملا جس سے درد کی کیفیت رونما ہوئی ہے اور اندر وہی اشتغال اور مراہنہ جذبات خودا پنے جسم کے خلاف عمل پیدا ہو چکے ہیں۔

اس کیفیت سے دو چار ہونے والے شخص کو چاہیے کہ وہ اس بات پر خور کرے کہ بے یقینی کی صورتحال کیسے پیدا ہوئی اور وہ کون ہی وجہات ہیں جن کی وجہ سے اسے کچھ لٹکھ کر نہیں مل سکتا ہے محسوس ہوتی ہے۔ اسے چاہیے کہ وہ زندگی کی روائی پر اعتماد کرے اور جو حالات اسے میش آرہے ہیں ان پر خور کرتے ہوئے انہیں تسلیم کرے۔ ایسا کرنے سے اسے مزید راہنمائی کی مل گی اور اس کی تکلیف بھی کم ہو جائے گی۔ نیز اس قسم کے رویے کو احتیاط کرنے کے بعد حالات ہمیشہ اچھے نتائج اور خوشنگوار مستقبل پیدا کریں گے۔

☆☆☆

### ﴿ پھوزے ﴾

#### "Boils"

جب انسان کے جسم میں غصے اور ناراضگی کے جذبات شدت اختیار کرتے ہیں جسے آدمی حوالوں ای انداز سے "غصے سے انتہے لگ جاتا ہے" تو ان جذبات کو جسم اپنے ہوئے پھوزے کی شکل میں ظاہر کرتا ہے۔

اسی صورتحال میں آدمی کو چاہیے کہ غصے کی شدت کے دران اگر بیٹھ کر اپنے سُکی مقام (Solar Plexus) پر رکی لہذا شروع کر دے تو غصہ تخلیل ہو جائے گا۔ غصے کو در سے دہانا نہیں چاہیے اسی طرح رکی دینے وقت بھی مذکورہ مقامات پر دباؤ نہیں؛ البتا چاہیے بلکہ مشاہدہ کرنا چاہیے کہ رکی کی کس قدر مقدار کی جسم کو ضرورت ہے۔ جس وقت رکی دینے والے کی توجہ یاد پیشی کم ہو جائے تو اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ اب مزید رکی کی ضرورت نہیں ہے۔ اس موقع پر حالات کا بغدر جائزہ لیا جائے اور اگر کہیں پھوزے کے آثار پیدا ہو چکے ہوں تو غصے کے علاج کے ساتھ ساتھ پھوزے والے مقام پر رکی خوشنگوار اڑ پھوزتی تی ہے۔ اس طرح رکی کا مختصر سائل بہت جلد غصے کے جذبات کو ختم کرتے ہوئے پھوزے کو غیر ضروری اور بے مقصد بنادے گا۔

### ﴿ السر ﴾

#### "Ulcers"

جب کسی شخص پر حالات کا دباؤ بروختا جا رہا ہو اور وہ خوف یا اعصابی تناول یعنی **Tension** کی وجہ سے اس پر وہی دباؤ کا مناسب انداز سے مقابلہ نہ کر سکتا ہو تو اس سے جسم کے اندر مختلف قسم کے خضم (السر) پیدا ہو جاتے ہیں۔

لبدا ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ ان حالات اور احساسات کا بغور جائزہ لے جو اس پر دباؤ ڈالنے کا ذریعہ ہے ہیں اور ان سے جسم پوشی کرنے کی بجائے اس بات کا مشاہدہ کیا جائے کہ

طور پر باہر نکلنے کے لئے مجبور کر رہی ہے اور اس کا مطالبہ ہے کہ اسے سلمی کیا جائے۔ اس قسم کی صورت حال سے بچے یا نئنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے اندر فرو کرے اور یہ دیکھیے کہ اس کے اندر کس قسم کے جذبات اور احساسات خارش کی تخلی میں اس پر باہر ڈال رہے ہیں۔ انسان کی خواہیں اور عصاں کی زندگی کی خواہیں ایسا نیا عالمات کے انہی کا ذریعہ ہیں جن کو اپنے سنت محدود رکھنا ضروری ہے اور ان سے دوسروں کو متاثر کرنا اور ان کے سامنے ظاہر کرنا۔ مناسب نہیں ہے۔ یہ احساس پیدا ہونے کے ساتھ جلد کی خارش کی علامات بھی مت جائیں گی۔

### ﴿ بچوں میں جلد کا کھر دراپن ﴾

#### Milk Crust (Eczema in babies)

اگر کسی بچے کے جسم پر دھدر یا جلد کے چلکے ظاہر ہو جائیں تو دراصل یہ اس بات کا انہمار ہے کہ اسے مزید گرم جوش جذبات اور جسمانی قربت کی اشد ضرورت ہے۔ بچے میں تجاذبی کا احساس بڑھ رہا ہے جو اس قسم کی علامات کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔ اگر بچے کو ملنے والی توجہ اور شفقت میں اضافہ کر دیا جائے تو اس کی تکلیف میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ اس کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ اس بچے کو اپنے ہازروں میں لے کر اسے زیادہ سے زیادہ مقدار میں رکھی کی تو اس کی منتقل کریں تو اسے کوئونہ اور آرام پہنچو گا۔

### ﴿ پرانی خارش ﴾

#### "Psoriasis"

یہ پیاری دراصل ایک خانٹی بند کی طرح ہوتی ہے جو اچھائی حساس لوگوں میں جذبات کے مجروح ہونے کے خوف کی وجہ سے جسم کے گرد ایک حصائی تخلی میں خود خانٹی انداز سے پیدا ہوتی ہے۔ اس حصائی طور پر کسی کی قربت حاصل ہونے کی وجہ سے اور باہر آنکتی ہے۔ یہ علامات ایک طرف تو قربت کی خواہش کو ظاہر کرتی ہیں لیکن ساتھ ہی قربت کے خوف کا احساس بھی ہوتا ہے۔

### ﴿ جلد کی جلن ﴾

#### "Rashes"

جب جلد نشک ہو جائے اور جلن محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ اس پر لال دھجے پڑ جائیں تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے اپنے لئے کچھ حدودات کا تعین کر لیا ہے لیکن ان حدود کے اندر اسے کوئی قسم کا خطرو یا ممکن محسوس ہو رہی ہے جس کے نتیجے میں دوچھے ہست کر اپنے آپ کو پھانے کی کوشش میں اپنی حدود سے بکرا رہا ہے لیکن ساتھ ہی دو دوسروں کی توجہ بھی اپنی طرف مبذول کرانا چاہتا ہے۔ اپنے اندر عدم تحفظ کے احساس نے اسے اپنے جذبات کو دہانے پر مجبور کر لیا ہے اور اب وہ جذبات زور سے اپنے آپ کو ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔

ان حالات میں اگر وہ شخص خنی کے ساتھ اپنے آپ کو حدود میں بند کرنے کی کوشش کرے گا تو اس کے خشبات اور خطرات کا احساس بڑھتا چلا جائے گا۔ اس موقع پر کسی اعتادی بھائی اور دبے بھوئے جذبات سے آگاہی کرنے میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ خود کو اپنے لئے کھول دے جس کے نتیجے میں دو دوسروں لوگوں کے لئے بھی کھلتا چلا جائے گا اور ان کی طرف سے خوشی ملنے والی توجہ بھی حاصل ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ خارش "Itching" ﴾

جب جلد پر ناقابل برداشت خارش اور کھلی کی علامات پائی جائیں تو یہ اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ اس شخص کے اندر کوئی چیز اسے بار بار پریشان کر رہی ہے جو کہ اس کے احساس پر سوار ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی ایسی خواہش تحریک شپاکی ہو یا کوئی لا شعوری جذبات یہ چاہتے ہوں کہ جسمانی طور پر کسی کی قربت حاصل ہو جائے۔ اسی طرح غصے کے جذبات بھی ان علامات کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ کھلی کی علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ کوئی چیز اندر وہی

اگر کوئی آدمی غصے کی وجہ سے آگ بکھرا ہوتے ہوئے جلد کی بلن میں بتا ہو گیا تو اسے چاہیے کہ وہ میٹھ کرائے حالات پر غور کرے اور اپنے جذبات اور خالات کو دوسروں پر سوار کرنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر یہ تکلیف اندر و فی جذبات کو غیر ضروری طور پر ظاہر کرنے کی وجہ سے پیدا ہوئی ہو تو اس کیفیت کو سمجھتے ہوئے گزرنے والے تاکہ بجاۓ خرچ ہو کر توہاں استعمال ہو جائے۔ کچھ دیر بعد یہ محسوس ہو گا کہ غصہ دھویں کی طرح اڑ چکا ہے اور اس طرح زندگی دوبارہ آسن، ہم آہنگی اور محبت کے بہاؤ کی صورت میں روایں دوایں ہو جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ مٹا "سخت دانے" ﴾

"Warts"

یہ بیماری جسم کے اندر کسی بد صورتی یا خارجی کے پیچے بیل جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے خصوصاً اسی صورت میں جب آدمی کو گناہ کار یا مجرم ہونے کا احساس شدت سے پیدا ہو جائے۔ ان تکالیف میں آدمی کو یہ احساس کرنا ضروری ہے کہ اس کے جسم کے اندر جو کچھ بھی ہے وہ زندگی کا اظہار ہے جو کہ مختلف روپ اختیار کرتا رہتا ہے اور ہر قسم کا جذبہ اور حالت دراصل اپنے جو دو کتن رکھتی ہے اور اسی میں زندگی کی خوبصورتی پوشیدہ ہے۔ اگر کوئی چیز آپ کو پسند نہ آئے تو اسے برا بھلا کنہی کی بجائے تسلیم اور قبول کر لینے سے زندگی میں راحت اور سہولت پیدا ہو سکتی ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ احساس پیدا کرے کہ وہ خوبصورتی کا حامل ہے جس کے نتیجے کے طور پر اسے محبت بھرے جذبات مل سکتے ہیں۔ جب وہی طور پر یہ احساس پیدا ہو جائے تو جسمانی طور پر بھی جلد کو کسی قسم کی بیماری کے ذریعے تکلیف نہیں ہو گی اور یہ علامات خود بخود ختم ہو جائیں گی۔

☆☆☆

جب جسم کے اوپر جلد میں شکاف پیدا ہو جائے یا جلد سخت ہو جائے تو آدمی کو چاہیے کہ اپنے آپ کو زیادہ کھول دے، باو بوداں کے کراس روڈیے کے ذریعے ناکای اور بھروسہ حیث کا سامنا کرتا پڑے۔ اسے چاہیے کہ وہ زندگی کے تمام حالات کو دل سے تعلیم کرے اور اس عمل کے دوران ملنے والے زخم یا درد کو قبول کرنے کے لئے تیار رہے لیکن خوفزدہ ہونے یا اپنے آپ کو کسی خول میں بند کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر اس عمل کے دوران اسے کوئی تکلیف یا درد محسوس ہو تو اسے برداشت کرنے کی عادت ڈالے۔ اس طرح جلد ہی درد اور تکلیف کی کیفیت را کم ہو جائے گی۔ اپنے جذبات کو دوبارہ آزادی کے ساتھ ظاہر کیا جائے اور دوسروں کی طرف سے ملنے والے جذبات کے لئے تبلیغات کا احساس پیدا کرنا چاہیے۔

☆☆☆

### ﴿ جلد کی بیرونی سطح پر جلن سے تکلیف کا احساس ﴾

(Burn "External")

جب جلد کی بیرونی سطح پر زخم آجائے تو اس سے جلن پیدا ہوتی ہے۔ جلد دراصل ایک انسان اور باہر کی دنیا کے درمیان حد کے طور پر موجود ہوتی ہے اور بعض اوقات اپنے جذبات کے صحیح اظہار کے لئے اس جلد فاصل کو جزوی طور پر توڑ کر ملیحہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جب کسی انسان کے اندر چاہے جانے کی خواہش کا شریعہ اظہار ہو اور اسے باہر سے چاہتے نہ ملتی ہو تو اس کیفیت میں جلد پر جلن کا احساس اس اندر ولی نشاہ کا اظہار ہوتا ہے۔ بھی بھی زندگی کی گرمی کو غلط طریقے سے استعمال کرنے سے بھی یہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات کسی آنے والے خطرے کو مناسب طریقے سے محسوس نہ کرنے کی وجہ سے بھی جلن کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہر قسم کی جلن دراصل تو انہی کا اظہار ہے اور جب تو انہی محبت کے جذبات میں بدلتی ہے تو اس سے دل پکھل جانے والی کیفیت میں بتا ہوتا ہے جس کی علامت بیرونی جلد پر جلن کے احساس کی صورت میں نہدار ہوتی ہے۔

نگوں کے ذریعے ہم آگے پڑتے ہیں جو زندگی میں آگے کے بڑھنے کو ظاہر کرتے ہیں اور ہم میں کسی قسم کے مسائل اندر ورنی تکلیف اور مشکلات کو ظاہر کرتے ہیں۔ اسی طرح چکنوں کو بڑھنے سے انساری کا اظہار ہوتا ہے اس لئے چکنوں کا اس روایتی کے ساتھ قریبی تعلق ہے۔ جب ہم اپنے چیزوں کو استعمال کر کے زمین پر کھڑے ہوتے ہیں تو گلی طور پر ہم میں سے کچھ لوگ زیادہ مضبوطی سے کھڑے ہو سکتے ہیں جبکہ کچھ کمزوری سے کھڑے ہو تے ہیں جو کہ یہ جو بسانی حالت اور اندر ورنی روایوں میں مطابقت کو ظاہر کرتی ہے۔ پاکیں دراصل ان علامات کے ساتھ نسلک ہوتے ہیں کہ ایک شخص میں کس قدر مضبوطی اور پتھکی ہے اور اس کے اندر حالات کو پہنچنے اور ان کے مطابق مناسب فیصلہ کرنے کی کس قدر صلاحیت موجود ہے اور یہ کہ اس میں بغیر اور انساری کس قدر موجود ہے۔

☆☆☆

### ﴿ بڑھاپے کی عمومی بخش ﴾

#### (Stiffness of Old age in General)

جب کسی شخص کو اپنی زندگی میں بخشی اور بچھ نظری کے روایے کا لے گرے تو اسکے علم نہ ہوتے عمر کے بڑھنے کے ساتھ اس کی اندر ورنی بخشی اعتماد اور جوڑوں کی بخشی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ وہ شخص اپنے کچھ اصولوں پر بخشی اور غیر پلکدار انداز میں جما ہوا ہے اور وہ تنی طور پر وہ ان اصولوں اور نظریات میں کسی قسم کی تبدیلی کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہے۔ لہذا اس پر بیشتری سے بخشے کے لئے اسے اپنے نظریات اور اصولوں میں پلک پیدا کرنی چاہیے جس کے نتیجہ میں اس کے جسم میں بچھی پلک پیدا ہو جائے گی اور عمر کے بڑھنے کے باوجود جسم کی اکٹھن سے بخشات مل جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ نظام حرکت ﴾

#### "Locomotive System"

جسم کے حرکت کرنے والے اعضاء دراصل انسان کے جسم میں روائی، چک، برداشت کا مادہ اور حالات کے ساتھ مطابقت رکھنے کی الیت کا مظہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کبھی ہم یہ کہتے ہیں کہ فلاں شخص "Upright" یعنی "دیانت دار اور سیدھا سارا" ہے اور بعض افراد کے بارے میں "Stiff-necked" یعنی "مفرور اور خود پسند" کہا جاتا ہے جبکہ زورگ افراد کے لئے الفاظ استعمال کے جاتے ہیں کہ "وہ عمر کی وجہ سے جنک گیا ہے"۔ یہ تمام الفاظ اور خصوصیات انسان کے جسمانی نظام حرکت اور اس کے ساتھ تعلق نہیں آتی اور وہنی روایوں کو آپس میں جوڑتے ہیں۔

حرکت کا یہ نظام بڈیاں، جوز، پچھے، اور عضلات پر مشتمل ہوتا ہے۔ بہبیوں کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ جسم کے اندر ورنی بخش اپنے کو قائم کرنے کے لئے مطلوب امداد فراہم کریں تاکہ بخشانی اور اعضاء اپنی بچھ اور پلکل میں قائم رہ سکیں۔ اسی وجہ سے بڈیاں انسان کی زندگی میں مستقل حرکاتی اور اغذیتی میعاد کی علامت ہوتی ہیں جس سے انسانیت کو قائم رکھنے کا بخش اپنے برش اور پر اور پلکدار ہے لیکن جب یہ میعاد بہت زیادہ غیر پلکدار اور سخت ہو جائے تو اس کا اظہار بہبیوں کے نوٹے اور کمزور پنے کی صورت میں ہوتا ہے کیونکہ چک کے ذریعے برداشت قائم رکھتی ہے اور سخت سے نوٹے کا عمل پیدا ہو جاتا ہے۔

جسم کے عضلات اور اعصاب جسم کو داں دواں رکھنے اور سرگرم عمل رکھنے کا کام دیتے ہیں۔ جس طرح اپنے ہاتھوں کے ذریعے ہم کسی چیز کو پکڑ سکتے ہیں اور اسے اٹھا کر رکھ سکتے ہیں اسی طرح ہمارے ہاتھوں بات کا مظہر ہوتے ہیں کہ ہم چیزوں یعنی حالات اور واقعات کو سمجھنے سے بچنے اور ان کے مطابق زندگی کو بخشانے یعنی اٹھانے رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

## جوڑوں کی عمومی تکلیف ۴

"Arthritis in General"

جب انسان کے جوڑوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے تو بالواسطہ طریقے سے وہ آدمی کو مجبور کرتا ہے کہ وہ آرام کرے تاکہ بے عرضے تک جسمانی اہلیت کے مقابلے میں ضرورت سے زیادہ کام کرنے کے اثرات کو کم کیا جاسکے کیونکہ اندر ونی ضد، بہت دھرمی اور رخنی کی وجہ سے جسم پر ہر دن طرف پر بھی اثر پہنچا ہوتا ہے۔

اس لئے ان کیفیات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ دینامیکاری کے ساتھ اپنے اندر کا جائزہ لے، ہو سکتا ہے کہ حد سے زیادہ اخلاقیات کی پابندی، بات بات پر خستے کے جذبات، ترش روئی اور مزاح کے حس کی کمی کی وجہ سے اسے ان تنائی کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو اور محبت بھرے جذبات نہ ملے کی وجہ سے یہ جسمانی تکلیف پیدا ہو چکی ہو۔

اس قسم کے حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات کا احساس پیدا کرے کہ اگر وہ اپنے آپ کو ہفتی طور پر کھول دے لمحی غیر ضروری پابندیوں کو دور کر دے اور محبت اور ہمدردی کو قبول کرنے کے لئے تمار ہو جائے تو اسے ہر طرف سے محبت اور تعادن حاصل ہو سکتا ہے۔

اگر ایک آدمی خود اپنے آپ کے ساتھ دوستی، محبت اور سمجھ بو جھ پیدا کر لے تو وہ خود مخوذ دوسروں کے لئے بھی اس قسم کے روپوں کا اظہار کرے گا اور اس کے جواب میں اسے دوسروں سے بھی اسی قسم کا رد ہو گا اور سلوک مل سکے گا اور یہ عمل باہمی روابط کے تسلیم شدہ نفسیاتی قانون کے میں مطابق ہو گا۔ لہذا اپنے آپ کو بھی آزاد کیا جائے اور دوسروں کو بھی آزادی کا حق دیا جائے تو معافی اور درگذر سے ہر طرف محبت کا درود دو ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

## جوڑوں کی عمومی تکلیف ۴

"Arthrosis in General"

اگر مندرجہ بالا جوڑوں کے درد کی علامات میں اضافہ ہوتا ہے تو آخر میں جو عمل ہمار پر بند ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے حرکت ناممکن ہو جاتی ہے۔ اسی بیماری سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی اپنے نظریات اور خیالات میں وقت گزارنے کے ساتھ ساتھ زیادہ رختی اور غیر پرچار رہیے میں اضافہ کرتا رہا ہے جس کے نتیجے میں عملی طور پر اس کا جسم کسی ٹکٹکی میں بکرا جا پکا ہے جس کو زیگ آسودہ ہونے کے لئے چھوڑ دیا گیا ہے۔ اگر جسم کے اندر ونی حصے میں پک پیدا کی جائے تو ہر دنی حرکت میں آسانی پیدا ہوتی جائے گی۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ احساس پیدا کرے کہ جعلیں کے پورے عمل کا درد مدار صرف حرکت پر ہے اور زندگی کے رقص میں خوشی خوشی شامل ہونے سے حرکات میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر آدمی اس حقیقت کو تسلیم کر کے حرکت شروع کر دے اور زندگی کی دوڑ میں شریک ہو جائے تو جسم کے جوڑوں کی بندش خود بخوبی قائم ہو جائے گی۔

☆☆☆

اگر ایک آدمی خود اپنے آپ کے ساتھ دوستی، محبت اور سمجھ بو جھ پیدا کر لے تو وہ خود بخوبی دوسروں کے لئے بھی اس قسم کے روپوں کا اظہار کرے گا اور اس کے جواب میں اسے دوسروں سے بھی اسی قسم کا رد ہو گا اور سلوک مل سکے گا اور یہ عمل باہمی روابط کے تسلیم شدہ نفسیاتی قانون کے میں مطابق ہو گا۔ لہذا اپنے آپ کو بھی آزاد کیا جائے اور دوسروں کو بھی آزادی کا حق دیا جائے تو معافی اور درگذر سے ہر طرف محبت کا درود دو ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

## ناغوں کے عمومی مسائل ۱۰

### "Legs Problems in General"

ناغوں کو استعمال کر کے ہم جسمانی طور پر آگے بڑھتے ہیں اسی طرح ہاتھیں مستقبل کی طرف بڑھتے اور قدم لینے کی علامت ہوتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں مستقبل کے بارے میں خوف اور خدشات پائے جائیں یا اسے لیکن ہو کہ اس کی زندگی حالیہ انداز سے آجے نہیں بڑھ سکتی اور اسے زندگی کے اگلے دور کے بارے میں تک دشہ ہو تو اس اندر وہی کیفیت کو خاکہ رکھنے کے لئے ناتکیں اسی علامات پیدا کرتی ہیں کہ انہیں محسوس کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آگے بڑھنے میں اس شخص کی مدد کی جائے اور اس میں پیش آنے والی رکاوٹوں سے باخبر کیا جائے۔ اسی طرح اگر کسی کو آنے والے کل کے بارے میں کوئی خدشہ یا مراحت کا خوف ہو تو پھر بھی اسے ناغوں میں تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

لبذا اپنے خوف اور مراحت والے احساسات پر غور کرنے سے کافی افادہ ہو سکتا ہے۔

اگر یہ وہی طور پر کوئی مفید کامیابی حاصل نہ ہو سکے تو اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ آپ درحقیقت کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے حصول میں کیا کارکوئی ہیں اور ان رکاوٹوں میں نسبتاً آسانی کے ساتھ کون مقاصد کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان ہاتھوں پر غور کرنے کے بعد آپ جس نتیجہ پر پہنچیں اس کے مطابق عمل کرنے سے زندگی میں دوبارہ خوشی اور روانی میراث سکتی ہے۔

☆☆☆

☆

زندگی کو روایں و واں رکھنے کے لئے حالات کو مبارکہ نوک  
گذر نے دیا جائے۔ چکدار، برداشت اور درگذر والا روایہ اختیار  
کرنے سے ہم یوں کی تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔

## ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا سلپ ہو جانا ۱۰

### (Slipped disks "Disc Protrusion")

جب کسی شخص کو جذبہ آتی مقام پر مناسب تعادن نہیں رہا ہو اور اس بات کا احساس اسے مزید فیض کرنے میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو تو ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ چونکہ ریڑھ کی ہڈی Support اور تعادن کی علامت ہوتی ہے لہذا اس بیماری کی علامات سے اس بات کا انطباق ہوتا ہے کہ آدمی کے جسم کے اندر کوئی چیز مستقل طور پر رک چکی ہے جس کی وجہ سے جسم اکڑ گیا ہے اور وہ حرکت کے قابل نہیں رہا۔

بھی بھی یہ علامات اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب آدمی اپنے آپ کو تسلیم کروانے یا محبت کی علاش میں بہت محنت کر چکا ہو لیکن کامیابی نہ لٹکی جسے بہت زیادہ بوجھ محسوس کر رہا ہو تو یہ جذبہ آتی بوجھ اور اکڑ پن ریڑھ کی تکلیف کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ جب ہرے ٹل جائیں یعنی سلپ (Slip) ہو جائیں تو یہ آپ کو آرام کرنے کے لئے مجبور کرتے ہیں۔

اس موقع سے فاکہدہ الحالت ہوئے اپنے حالات پر خشنے دماغ سے خور کریں اور اپنے جسم کے اندر ترتیب بحال کرنے کی کوشش کریں اور جن چیزوں کی ترتیب گز چکی ہے انہیں دوبارہ اپنی سابق جگہ لانے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ میں دوسروں کے نظریات پر خود مختاری سے فیصلہ کرنے کا حوصلہ پیدا کریں اور اپنے آپ کو اندر وہی اور یہ وہی طور پر زندگی کے لئے کھول دیں۔ اس کے نتیجے میں جلد ہی آپ کے دویے میں پلک پیدا ہو جائے گی اور آپ اپنے آپ کو آزاد محسوس کریں گے۔ لہذا آپ زندگی پر اعتماد پیدا کرنا یہیں جس کے بدالے میں زندگی بھی آپ پر اعتماد کرنا شروع کروے گی۔

☆☆☆

## ﴿ آسانی سے نوٹ جانے والی ہڈیاں ﴾

### "Brittle Bones"

ہماری ہڈیاں ہمیں بالکل اسی طرح طاقت اور Support فراہم کرتی ہیں جیسے انخلائی معیار ہمیں طاقت اور تو انائی دیتے ہیں۔ اگر انخلائی انوار بہت زیادہ سخت، غیر لپکدار اور مدد و ہو جائیں تو ہماری ہڈیاں بھی اسی قسم کے روپے کا مظاہرہ کرتی ہیں اور قابلِ شکستی ہو جاتی ہیں۔

ان حالات میں اگر اپنی اندر ونی سختی میں کمی کرتے ہوئے تجھ نظری پر منی اقدار اور معیار میں ٹھنخاں پیدا کی جائے اور حالات میں رکاوٹ پیدا نہ کی جائے بلکہ ان کو گذرانے دیا جائے تو ہڈیوں کی تکلیف میں کمی کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح زندگی کو درواں درواں رکھنے کے لئے شعوری طور پر سمجھ کر آنے والے حالات کو باروک توک گذرانے دیا جائے اور اس پر کسی قسم کا فیصلہ صادر نہ کیا جائے تو اس طرح کا پکدار، برداشت اور درگزروالا درویا اختیار کرنے سے ہڈیوں کی تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔

## ﴿ ریڑھ کی ہڈی کا ٹیز ہا ہو جانا ﴾

### "کمر جھک جانا"

(Curvature of the Spine)

### "Hunchback"

جب کسی شخص کی کمر میں خم پڑ جائے تو جسم سے یہ ہدایت دے رہا ہوتا ہے کہ اسے اپنی زندگی میں عاجزی اور انکساری اختیار کرنی چاہیے۔ کیونکہ غصہ، چہ چہ اپن اور خود پسندی کی زیادتی کی وجہ سے اس شخص کی پیٹھ اکڑ چکی ہے اور اب اسے شعوری روپے میں تبدیلی پیدا کر کے عاجزی اور برداشت کا جذبہ پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

## ﴿ جوڑنے والے اجزاء کی عمومی کمزوری ﴾

### Weakness of the Connective Tissue in General

جب جوڑنے والے اجزاء میں کمزوری کی وجہ سے جسم کی ظاہری اور ڈنی حالت کمزور پڑ جاتی ہے تو آدمی کے لئے اپنے آپ کو سیدھا کھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی کیفیت میں آدمی جلدی مجنوح ہو جاتا ہے اور اسے چھوٹی چھوٹی باتوں پر زیادہ تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ جن سابق حالات سے اسے واسطہ پر چکا ہوتا ہے وہ آسانی سے بھلانے نہیں جاسکتے اور وہ چھوٹی چھوٹی تکلیف اور کاوش میں زیادہ دردناک کیفیت اختیار کرتی رہتی ہیں۔

ان حالات میں اسے چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ اس کی حقیقی خواہش کیا ہے اور اپنے ساتھ سچائی اور دینداری کا معاملہ کرتے ہوئے اپنی اندر ونی خواہشات پر غور کرے تو اس کو تعادن اور طاقت کے بہت سے موقع مل سکیں گے۔ اسے چاہیے کہ وہ ہمیشہ کے لئے دوسروں کی خواہشات پوری کرنے کا ذریعہ نہ بنے بلکہ اپنی ذات پر بھی توجہ دے۔

اگر ایسا رہ یہ اختیار کیا جائے تو کچھ عرصہ بعد اسے دوسرا لوگوں کی محبت اور شفقت پر انحصار کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی اور وہ اس قابل ہو جائے گا کہ اپنی اندر ونی زندگی کی گھبراۓوں میں موجود محبت اور خوبصورتی کی دولت کے خزانوں کو تلاش کر سکے اور اسے دوسروں کیک مشکل کرنے کے قابل ہو سکے۔

☆☆☆

☆ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ کے لئے دوسروں کی خواہشات پوری کرنے کا ذریعہ نہ بنے بلکہ اپنی ذات پر بھی توجہ دے۔

### ﴿ ہڈیوں کا نٹ جانا ﴾

(Fractures)

#### "Broken Bones in General"

ہڈیاں انسانی جسم میں تعاون، مضبوطی اور طاقت کی علامت ہوتی ہیں اور اس سے یہ بھی پڑھتا ہے کہ انسانی رو یوں اور عادات کی کس قدر تجھیل ہو چکی ہے۔ ہڈیوں کے نٹ جانے سے جسم عملی طور پر انسان کو یہ بتاتا چاہتا ہے کہ اس نے جسمانی نشوونما کے اختتامی حصہ کو ظفر انداز کر دیا ہے اور اس نے اپنے ماضی اور حال کے درمیان ایک خلا یہیدا کر دی ہے جس کے نتیجے میں زندگی کی روائی نٹ جھکی ہے۔ مزید برآس یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی شخص نے جسمانی افعال میں تو بہت زیادہ مشقت کر لی ہو لیکن روحانی انداز پر خاطر خواہ توجہ نہ دی جاسکی ہو۔ جسم اور روح کے درمیان پیدا ہونے والے اس شفگاف کو ظاہر کرنے کے لئے ہڈیوں میں نٹ جانے کی عادت اور صلاحیت روشنہ ہو جاتی ہے۔

ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے رو یے میں احتیاط پیدا کرے اور زندگی جس ذاگر پر چل رہی ہے اسے روک دے۔ اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ زندگی گزارنے کے لئے جن سخت اصولوں کی عادت بن چکی ہے ان میں چک پیدا کی جائے۔ جب دھانی طور پر چک میں اضافہ ہو جائے گا تو جسم میں بھی چک پیدا ہو جائے گی اور پھر ہڈیاں بھی نوئے کی بجائے چک کا مظاہرہ کر سکیں گی۔

☆☆☆

☆ بہتر یہ ہے کہ زندگی گزارنے کے لئے جن سخت اصولوں کی عادت بن چکی ہے ان میں چک پیدا کی جائے۔

جس شخص میں یہ بیماری پیدا کی طور پر موجود ہو تو اس میں افساری شروع ہتی سے موجود ہوتی ہے لیکن اگر اس شخص نے اپنے رو یے سے اس حالت کی بیماری حاصل کر لی ہو تو اس سے چاہیے کہ اپنی اس کمزوری کو تسلیم کرے اور یہ جان لے کہ کائنات میں ہر جیز تھیک ہے اور اس میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور موجود ہے۔ اگر ہر کام کے ثابت اور مفید اثرات کو سامنے رکھ کر ان پر ٹھیک کیا جائے تو کسی دوسرے کی طرف سے تکلیف پہنچنے کا احتمال نہیں ہوتا۔

☆☆☆

### ﴿ بازوؤں کا ٹیز ہا ہو جانا ﴾

"بازوؤں ہو جانا"

#### (Dupuytren's Curvature)

#### "Contraction of the Hand Sinews"

یہ بیماری انسان کی اندر وہی حالت کو چھپائی سے منعکس کرتی ہے۔ اگر کسی انسان میں "Open-ness" (ساف گوئی) کی کمی ہو تو اسے جسمانی محدودی کے ذریعے ہاتھوں کے استعمال سے محدود کر دیا جاتا ہے اور اگر کہیں راشنی، اشتعال اور شدید غصے کے چذبات کو چھپانے اور دبانے کی کوشش کی جائے تو ہاتھ کا مکاہن جانے کی کیفیت دبے ہوئے غصے کو ظاہر کرتی ہے۔ لہذاں کیفیت سے بیخے کے لئے آپ کو زیادہ کھولنے کی ضرورت ہے تاکہ اپنے چذبات کا اظہار آزادی سے کیا جاسکے۔ اس تبدیلی کے بعد نہ تو غصے کو دبانا پڑے گا اور نہ ہی لاشعوری طور پر مٹھی بند کر کے مکاہنے کی ضرورت پڑے گی بلکہ آہستہ جسم کے عضلات زم پڑتے ہوئے بازوؤں کی بخی کو کم کر دیں گے اور ہاتھوں کے شش ہونے کا اثر زائل ہو جائے گا۔

☆☆☆

## ﴿ گنٹھیا ﴾

### "Gout"

جب کسی شخص کو جوزوں کا درد یعنی گنٹھیا کی بیماری لاقم ہو جاتی ہے تو اس کا نام جنگل  
اور غیر پکدار ہو کر اس میں اکڑن پیدا ہو جاتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے  
زندگی کے بارے میں اپنا روزی کافی بے عرضے تک سخت اور غیر پکدار ہائے رکھا ہے جس کی وجہ  
سے اس میں غصہ کی زیادتی اور حمل کی کمی جیسی خصوصیات ہجھ ہوتی رہی ہیں اور اس رہا کے نتیجے  
میں اس کے خیالات مبحدہ ہو چکے ہیں جن کی وجہ سے اب جنم کو بھی مجبور آرڈر یا اقتیار کرنا پڑتا ہے  
کہ وہ بخندہ ہو جائے یعنی ہر قدم کے عمل سے دور ہے۔  
اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی میں دوسروں کو زیرست  
رکھنے اور حکم چلانے والے جو دو یہ برقرار رکھنے ہوئے ہیں وہ وقت گذرانے کے ساتھ ساتھ زیادہ  
سخت ہو چکے ہیں جس کی وجہ سے اب وہ شخص خودا پہ آپ کو زیرست کرنے ہوئے جوزوں کی  
بیماری کا دھکار ہو چکا ہے۔  
ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر اسکون اور شفقت خلاش کرنے کی شعوری کو کوشش  
کرے اور اپنے آپ میں قبولیت کا جذبہ پیدا کیا جائے۔ خود بھی جیسے اور دوسروں کو بھی جیسے دیا  
جائے کیونکہ ہر شخص کو آزاد رہنے کا حق حاصل ہے۔ روئے کی اس تبدیلی سے سب کچھ اچھا معلوم  
ہونے لگتا ہے۔ کمی روئے کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر انگوٹھے میں تکلیف ہے تو یہ مستقبل سے مغل  
چھوٹی موٹی پریشانیوں اور اندریشوں کا اظہار ہوتا ہے۔

## ﴿ پاؤں کے عمومی مسائل ﴾

### "Foot Problems in General"

پاؤں کے مسائل بھی نامگوں کے مسائل سے ملتی جلتی علامات ظاہر کرتے ہیں۔ اگر  
انگوٹھے میں تکلیف ہے تو یہ مستقبل سے مغل چھوٹی موٹی پریشانیوں اور اندریشوں کا اظہار ہوتا ہے  
جس سے مستقبل کے بارے میں کسی قدم کا خوف ظاہر ہو رہا ہوتا ہے جو دراصل زندگی کے قوانین  
سے ناواقفیت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ انگوٹھے کی تکلیف میں آپ کے لئے چنان مشکل ہوتا ہے یعنی پاؤں کا  
انگوٹھا آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہوتا ہے اور اس طرح جسمانی تکلیف آپ کے اندر چھپے  
ہوئے اس خوف کو باہر لا رہی ہوتی ہے جو آنکھہ زمانے کے بارے میں آپ کے ذہن میں موجود  
ہوتا ہے۔ کبھی کبھی آدمی کے دماغ میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی ہے  
لیکن پاؤں کے مسائل اس کی رفتار سست کر دیتے ہیں۔

ایسے شخص کو معلوم ہونا چاہیے کہ آگے بڑھنے کے لئے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے  
جن میں ایک "عمل" یعنی "Activity" اور دوسرا "آرام" یعنی "Rest" ہے۔ لبذا اپنی زندگی  
کے پیغام کو بخشنے اور سننے کی کوشش کریں اور یہ یاد رکھیں کہ عمل کے ساتھ ساتھ کسی قدر رام کی بھی  
ضرورت ہوتی ہے نیز جسمانی آرام کے علاوہ یقینی آرام حاصل کرنے کے لئے اپنے اندر کی دنیا  
میں اسکو خلاش کریں جو چھائی، بحث، طلاق، عکسندی اور ثابت روایوں کا آئینہ دار ہوتا ہے۔  
ریکی اس سلطے میں اندر وہی صلاحیتوں کو چھانے میں بہت کاراً مددگار ہوتا ہے اور  
اس کے استعمال کے ذریعے آپ زندگی کی روائی میں شامل ہو کر آگے بڑھنے کا راستہ بھی پالیں گے  
اور پاؤں کی تکلیف سے بھی نجات مل جائے گی۔

☆☆☆

﴿ کولہ کے عمومی مسائل مثلاً بینخی میں تکلیف ﴾

(Hip Problems in General)

"Including Coxarthropathy for Example"

جب اس قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو یہ جسم کی خنی اور غیر پلکدار روایے کو ظاہر کرتی ہیں اور زیادہ تر مستقبل کے خوف کی وجہ سے اس قسم کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصی طور پر ایسا خوف جس میں اہم معاملات میں کسی فیصلے پر نہ پہنچا جاسکے تو اس کی حرکت اور آرام میں خلل داقع ہوتا ہے اور اس طرح یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔

اس کا آسان ملاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو آگے بڑھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ خود کو حالات کے مطابق ڈھانے کی کوشش کریں۔ اس قسم کے حالات میں ریکی کی توانائی جسم میں سکون، طاقت اور اعتماد کی بھانی کے لئے ایک اچھی بنیاد فراہم کر سکتی ہے جس سے زندگی کی رفتار میں فیصلے کرنے آسان ہو جاتے ہیں اور ہر قدم پر صحیح کامیابی کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿ شیائیکا ﴾

"ٹانگ کا لنگڑانا اور حرکت پر شدید درود کرنا"

(Sciatica) "Lumbago"

شیائیکا کی شکایت پیدا ہونے سے آدمی حرکت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور یہ بیماری آدمی کو آرام کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس بیماری کا تجزیہ کرتے ہوئے یہ نظر آتا ہے کہ آدمی کو مالی پر شانیاں گھیرے ہوئے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ ٹانگ کا درد اس وقت وہنی پر پیشانی کی عکایی کرتا ہے جب آدمی میں کسی بڑے کام کی سمجھیں، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی سمجھیں میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس وہنی پر پیشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شیائیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

☆☆☆

★ جب آدمی میں کسی بڑے کام کی سمجھیں، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی سمجھیں میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس وہنی پر پیشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شیائیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

جسم میں شیائیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس بیماری کی شدت دراصل آرام کرنے کے لئے جسم کی ضرورت کی عکاسی کرتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ ان حالات میں اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچائے لیکن اس بات کا خیال رہے کہ یہ آرام شعوری طور پر حاصل کیا جائے۔ اسی کرنے سے اندر دنی سکون اور جسمانی طور پر آرام تول کے گاہیں وہنی سکون حاصل کرنے کے لئے ریکی کا استعمال انجام ضروری ہے۔ ریکی کے ساتھ ساتھ یہ بھی تسلیم کیا جائے کہ ہر انسان میں کچھ کمزوریاں اور خامیاں ضرور موجود ہوتی ہیں اور انہیں دبانے کی بجائے ان کو سمجھنا اور تسلیم کرنا صحت کے لئے انجام ضروری ہے۔ اس لئے اپنے خلاف یا زندگی کے رویوں کے خلاف کوئی ختنہ فیصلہ کرنے کی بجائے اپنے آپ کو اور زندگی کو تسلیم کیا جائے۔

اس قسم کا روایہ اختیار کرنے سے آدمی کے اندر یہ حرمت انگیز اکٹشاف ہو گا کہ دنیا میں ہر طرف اچھائی چھیلی ہوئی ہے اور یہ کہ تمام جلوون اس آدمی کے ساتھ تعاون کرنے اور اسے تحفظ فراہم کرنے میں مصروف ہے۔ عملی طور پر زندگی میں ثابت اندماں لفڑ اختریار کیا جائے اور زندگی کی خوشیوں کو حاصل کرنے کے لئے اپنے رویوں میں ممکن مددک مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔

جسم میں شایدیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس بیماری کی شدت دراصل آرام کرنے کے لئے جسم کی ضرورت کی عکاسی کرتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ ان حالات میں اپنے جسم کو زیادہ آرام پہنچائے لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آرام شعوری طور پر حاصل کیا جائے۔ ایسا کرنے سے اندروٹی سکون اور جسمانی طور پر آرام تو ممکن ہے گا لیکن وہی سکون حاصل کرنے کے لئے رکی کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔ رکی کے ساتھ ساتھ یہ بھی تسلیم کیا جائے کہ ہر انسان میں کچھ دیریاں اور خامیاں ضرور موجود ہوتی ہیں اور انہیں دبائے کی جائے ان کو سمجھنا اور تسلیم کرنا صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے اس لئے اپنے خلاف یا زندگی کے رویوں کے خلاف کوئی سخت فیصلہ کرنے کی وجہ اپنے آپ کو اور زندگی کو تسلیم کیا جائے۔

اس قسم کا روایا اختیار کرنے سے آدمی کے اندر یہ ہیرت اگریز اکشاف ہو گا کہ دنیا میں ہر طرف اچھائی بھیلی ہوئی ہے اور یہ کہ تمام حقوق اس آدمی کے ساتھ تقاضا کرنے اور اسے حفظ فراہم کرنے میں معروف ہے۔ عملی طور پر زندگی میں ثابت انداز فکر اختیار کیا جائے اور زندگی کی خوبیوں کو حاصل کرنے کے لئے اپنے رویوں میں مکن حد تک ثابت تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔

☆☆☆

★ جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس وہی پریشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شایدیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

﴿ کولہہ کے عمومی مسائل مثلاً بیٹھنے میں تکلیف ﴾

(Hip Problems in General)

#### "Including Coxarthropathy for Example"

جب اس قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو یہ جسم کی سختی اور غیر بلکہ اور روئے کو ظاہر کرتی ہیں اور زیادہ تمثیل کے خوف کی وجہ سے اس قسم کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصی طور پر ایسا خوف جس میں اہم معاملات میں کسی فیصلے پر نہ پہنچا جاسکے تو اس کی حرکت اور آرام میں خلل واقع ہوتا ہے اور اس طرح بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔

اس کا آسان علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو آگے بڑھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ خود کو حالات کے مطابق ذہانی کی کوشش کریں۔ اس قسم کے حالات میں رکی کی قوانینی جسم میں سکون، طاقت اور اعتماد کی بحالی کے لئے ایک اچھی شیاد فراہم کر سکتی ہے جس سے زندگی کی رفتار میں فیصلے کرنے آسان ہو جاتے ہیں اور ہر قدم پر صحیح کامیابی کا راستہ ہموار ہوتا جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿ شایدیکا ﴾

"ٹانگ کا لنگڑا اور حرکت پر شدید درد کرنا"

#### (Sciatica) "Lumbago"

شایدیکا کی شکایت پیدا ہونے سے آدمی حرکت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور یہ بیماری آدمی کو آرام کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس بیماری کا تجزیہ کرتے ہوئے یہ نظر آتا ہے کہ آدمی کو مالی پریشانیاں بھیج رہے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ ٹانگ کا درد اس وقت وہی پریشانی کی عکاسی کرتا ہے جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس وہی پریشانی کو کم کرنے کے لئے

### ﴿ہریا﴾

(Hernia)

﴿جلد کے نیچے دوسری تہہ کا پھٹ جانا﴾

"خصوصاً ناف کی محلی تہہ کے پھٹنے سے چربی کا ابھر کر باہر آ جانا"

"(For example) Umbilical Hernia"

اگر کسی جگہ جسمانی حرکت میں غیر معمولی زیادتی ہو یا جسم اور ذہن پر باؤپہ ہو جائے یا کبھی کبھی اپنے آپ کو سزا دینے کا روایہ پیدا ہو جائے تو جسمانی انداز سے یہ تکلیف "ہریا" کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ انسان کی چلیق توہانی نے غلط راست اختیار کر لیا ہے۔ یہاری کی یہ علامت دراصل اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ انسان اپنی اس کمزوری سے باخبر ہو جائے اور وہ اپنی زندگی کو محبت اور احساس کے ساتھ اس طرح گذارے جیسے کچھ عرصہ پہلے وہ زندگی کے بہاؤ کے ساتھ سکون اور ہم آہنگی رکھتا تھا اسے چاہیے کہ وہ خود کو اپنی موجودہ حالت اور حیثیت میں قبول کرے اور محبت اور ریکی کی توہانی سے ڈھنی اور جسمانی سکون حاصل کرے۔

☆☆☆

★ اگر ایک انسان اپنی زندگی میں برداشت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائے اور وہ معاف کرنا یکھ جائے تو صرف ان دو عادات کی وجہ سے اس کے گھنٹے کی تکلیف ختم ہو سکتی ہے اور اگر عاجزی، انکساری اور خاکساری پیدا ہو جائے تو گھنٹوں کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔ ریکی ان نتائج کے حصول میں بہت مغاید ثابت ہو سکتی ہے۔

### ﴿گھنٹوں کے عام مسائل﴾

"Knee Problems in General"

اگر کسی شخص میں تکبر، بہت دھری، انا نیت اور ضدی پن اس قدر زیادہ ہو جائے کہ اس سے ایک غیر شوری خوف پیدا ہو جائے جو اسے عاجزی اور انکساری اختیار کرے اور دوسروں کی جائز بات تسلیم کرنے سے بھی روک لے تو جسم میں گھنٹوں اور غیر چکدارانہ رو یہ گھنٹوں کی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگر ایک انسان اپنی زندگی میں برداشت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائے اور وہ معاف کرنا یکھ جائے تو صرف ان دو عادات کی وجہ سے اس کے گھنٹے کی تکلیف ختم ہو سکتی ہے اور اگر عاجزی، انکساری اور خاکساری پیدا ہو جائے تو گھنٹوں کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔ ریکی ان نتائج کے حصول میں بہت مغاید ثابت ہو سکتی ہے۔

### ﴿فانج کی عمومی شکایات﴾

"Paralysis in General"

فانج کی بیماری اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب کوئی شخص کسی ذمہ داری کو قبول کرنے سے اپنے آپ کو بچانے کی کوشش کرے۔ یہ روایا اس وقت پیدا ہوتا ہے جب آدمی کو کسی گذشتہ عمل کی ناکامی کا احساس یا مستقبل کے کسی نتیجے کا خوف لاحق ہو۔ اکثر اوقات اس بیماری میں بہت لام矗 شخص ہوتی ہے جو پر چل سے عاری ہوتا ہے لیکن نتوڑا اپنی اس کمزوری کو تسلیم کرتا ہے اور نہ وہ اسے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ لہذا اس بیماری سے بچنے کے لئے اسے چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کرے کہ وہ پوری زندگی کا ایک حصہ ہے اور اسے زندگی سے ملنے والے ہر تجربے اور ہر بدیلی سے فائدہ حاصل کرنا ہے جس کے لئے اسے ان تجربات اور تبدیلیوں کو خوش دلی سے قبول کرنا چاہیے کیونکہ زندگی یہ تجربات اس کی بہتری کے لئے پیش کر رہی ہے۔

## ﴿ دامگی اعصابی بیماری ہے ﴾

(Multiple Sclerosis "MS").

جب کوئی شخص اپنی زندگی میں ہر چیز کو اپنے کنٹرول میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اس بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ جسم اس مرحلے پر ذہن کی مزید سکرمانی قبول کرنے سے انکار کر رہا ہوتا ہے اور وہ آپ کو یہ تھانا چاہتا ہے کہ آپ کی فولادی خواہش اور غیر پندرہ انسانوں کے مزید برداشت نہیں ہو گا۔ یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ یہ شخص دل اور روح کے حساب سے سخت ہو چکا ہے جس پر اچھی نیجت اثر انداز نہیں ہو رہی اور وہ اپنی ہٹ دھری اور من مانی کے رویوں کو دور کرنے کے لئے تیار نہیں ہے۔

لیکن اگر وہ اس تکلیف سے پچھا چاہے یا اس سے جان چھڑانا چاہے تو اسے چاہیے کہ وہ زندگی کے ساتھ خوشی شامل ہو جائے اور دوسروں پر سکرانی قائم کرنے اور سب چیزوں پر اپنا کنٹرول قائم رکھنے کی عادت میں نزدیکی پیدا کرے تو آہستہ آہستہ اس کے جسم میں سکون اور رزی پیدا ہو جائے گی۔ اس رویے کو حاصل کرنے کے لئے جسم کی اندر وہی راجحہ ملی سے فائدہ ملایا جاسکتا ہے اور اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں ریکی دینے سے اس مقصد کے حصول میں بیش تہمت کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور اگر کمی کے ساتھ مراقبہ بھی اختیار کر لیا جائے تو کامیابی حاصل کرنے میں زیادہ آسانی ہوتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر آدمی دوسروں پر سکرانی قائم کرنے اور سب چیزوں پر اپنا کنٹرول قائم رکھنے کی عادت میں نزدیکی پیدا کرے تو آہستہ آہستہ اس کے جسم میں سکون اور رزی پیدا ہو جائے گی۔

## ﴿ کمر کا جھک جانا ﴾

### (Ankylosing Spondylitis)

یہ بیماری جسم میں لاشعوری طور پر شدت، بخوبی اور غیر پندرہ انسانوں کے ظاہر کرتی ہے جو کہ خود پسندی اور اتنا کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور زندگی کے طویل سفر کے دوران رویے میں بخوبی اور چک کی کمی اس بیماری کی صورت میں تکلیف دہنگل اختیار کر لیتی ہے۔ آدمی کو یہ بیماری اس بات کا سبق سکھاتی ہے کہ خود اپنی مرضی سے عاجزی اور اسکاری اختیار کرنا دوسروں کے ہاتھوں نیل اور سواء ہونے سے بہتر ہے۔

اس قسم کی تکلیف سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ شخص اپنی ذات اور اپنی ضروریات کو اپنی توجہ کا مرکز بنا نے کی جائے دور تک نظر پھیلانے اور دوسروں کی زندگی اور ان کی ضروریات کا بھی خیال رکھے جس سے اس کے رویے میں چک پیدا ہو جائے گی اور وہ زندگی میں دوبارہ سیدھا کھڑا ہو کر چلنے کے قابل ہو جائے گا۔ کیونکہ جب آدمی خوشی اور امن کے ساتھ رہتے ہوئے دنیا میں خوشی اور امن کا خواہاں ہو تو اسے جھک کر چلنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

☆☆☆

☆ آدمی کو چاہیے کہ وہ دوسروں کی زندگی اور ان کی ضروریات کا بھی خیال رکھے۔ جب آدمی خوشی اور امن کے ساتھ رہتے ہوئے دنیا میں خوشی اور امن کا خواہاں ہو تو اسے جھک کر چلنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

### ﴿ گردن کی تکلیف مثلاً گردن کی اکڑن ہے ﴾

(Neck Complaints) "Stiffness of the Neck"

گردن در اصل ضدی پن اور بہت دھرنی کی علامت ہوتی ہے اور جگہ اور ضرورت کے لئے "اکڑی ہوئی گردن" کے الفاظ خارج از استعمال کے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کی گردن کی تکلیف ہوتی ہے وہ عمومی طور پر کسی معاملے کو مختلف نظر سے جائزہ لینے سے انکار کرتے ہیں اور اپنے اوقات ان لوگوں کو اپنی خود غرضی اور دیے کی تھیں، بہت دھرنی اور چک کی کمی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اگر ایک شخص اپنے روپوں میں چک پیدا کرے، جو اور دوسری بیکھے اور دوسرے لوگوں کی آراء کو بھی لمحوظ خاطر رکھ تو اسے گردن کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

### ﴿ گردن کا جھکاؤ ہے ﴾

"Torticollis"

یہ تکلیف عدم تحفظ کے احساس کو ظاہر کرتی ہے اور عام طور پر جب کوئی شخص سچائی کا سامنا کرنے کے لئے تیار نہ ہوا اور انکراؤ سے بچنے کو زیادہ ترجیح دے رہا ہو تو اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس چشم پاشی کی طور پر عادت نے اب اسے مجبور کر لیا ہے کہ وہ مستقل طریقے سے پانارہ تبدیل کر لے۔ اس قسم کی علامات سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جسم میں یہاری کی علامات جھوٹ نہیں ہوتیں۔ اگر ایک شخص اپنے یہ طرز روپوں پر قابو پالے اور تمام چیزوں کو لمحوظ دھنے متفرق انداز سے بھی دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کرے تو اس کی علامات میں بہتری پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر ایک شخص کسی چیز کو محل طور پر بھکھنے اور جانے کے بعد اسے تسلیم کرتے ہوئے مناسب انداز سے قبول کرے اور اس پر عمل کرے تو وہ چیز اس شخص کے لئے حکمی یا خطروں نہیں بنے گی اور جب روپیے میں اس قسم کی مشتبہ تبدیلی آجائے تو گردن ہی آسانی کے ساتھ ہر طرف حرکت کرنا شروع کر دے گی۔

### ﴿ عضلاتی انسٹھن کی عمومی تکالیف ہے ﴾

(Muscular Cramps in General)

جسم کے کچھ حصوں میں سچھا ہو اور تا دو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب اندر وہ شدید ضرورت (Tension) صد سے بڑھ جائے۔ اس تکلیف کی علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ شخص کسی چیز کو مغبوطی سے تھامے ہوئے ہے اور وہ اسے ہاتھ سے نہیں جانے دیتا۔ حالانکہ بہت سی چیزوں اسی ہوتی ہیں جو عرصہ دراز سے اپنی اہمیت کو بھی ہوتی ہیں جنہیں کافی عرصہ پہلے مسترد کر دیا جائیں تھیں ایسا بھلا دینا چاہیے تھا۔ اس غیر ضروری رد عمل کے نتیجے میں انسان کی توانائی میں بندش آ جاتی ہے اور دبے ہوئے خیالات اور خواہشات ٹھیک کی گفتگو پیدا کرتے ہوئے عضلات میں اکڑن اور سکھنا کا پیدا کر رہے ہوتے ہیں۔

ان حالات کا سامنا کرنے والے شخص کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے مااضی کو بھولنا سکھ لے اپنے آپ کو پر سکون ہنانے، غیر ضروری رکاوٹوں سے اپنے آپ کو آزاد کر لے اور زندگی کے بہادر کو ہم آہنگی کے ساتھ چلے گے۔ اس قسم کا روایہ اپنانے کے لئے مراقبہ کی کوئی بھی ٹکل مفید تاثب ہو سکتی ہے کہ دنکہ مراقبہ بھی رکنی کی طرح انسان کو بہت سے ردیے سکھانے اور رکاوٹ کی عادات کو دور کرنے میں فائدہ دیتا ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص اپنے روپوں میں چک پیدا کرے، جمل اور دباری سیکھ لے اور دوسرے لوگوں کی آراء کو بھی لمحوظ خاطر رکھ تو اسے گردن کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

## ﴿ وجع الفاصل "تمام قسم کے جوڑوں کا درد" ﴾ (Polyarthritis)

جن لوگوں کو جسم کے تمام جوڑوں میں درد کی تکلیف ہوتی نہیں یہ جان لینا چاہیے کہ شدت کی حد تک اصول پسندی، ضرورت سے زیادہ اخلاقیات کی پاہنچی، درد و بول میں پل کی کم اور اپنے دلیل پر اڑ جانے کی عادت انہیں جوڑوں کی مختلف تکالیف میں جلا کر رکھی ہے۔ بعض اوقات یہ مدد کردہ نفسیاتی مجبوریاں کسی شخص کو خود ازیزی میں بھی جلا کر رکھتی ہیں کیونکہ جسم کے اندر موجود جوش اور غصے کے جذبات کو دبانے کے نتیجے میں شدت پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے اس کمروں کا پیچہ بھی نہیں چلتا۔ حالانکہ اس کی زبان پر ہمیشہ اس قسم کے الفاظ موجود ہوتے ہیں کہ درسرے سارے لوگوں کو اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ میں نے کس قدر رخت اور مشفت کی ہے۔

یہ درست ہے کہ قربانی کا جذبہ ہنیادی طور پر ایک ثابت روایہ کی عکائی کرتا ہے لیکن قربانی کے سلوک کو درسوں کی طرف سے مسلسل تعریف کا ذریعہ ہنا ایک مقنی عمل ہے اور آدمی کو قربانی کے احساس کے پس مظہر میں موجود حکمات کا بھی تقدیمی جائزہ لینا چاہیے کہ کیا یہ احساس جائز تعلقات اور محبت اور مشفت کے جذبات کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں؟ اور یہاں یہ جذبات درسرے لوگوں کو ان کی مرضی کے مطابق زندگی گذارنے کی آزادی اور اجازت دیتے ہیں؟ اگر ان سوالوں کے جواب فتنی میں ہوں تو آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے شکور کو پڑھنے کی آزادی دے اور اسے اپنے محصور خیالات میں محدود نہ کرے۔ درسوں کے ساتھ ہمدردی، محبت، خنوں، درگذر اور ان کی حوصلہ افزائی اور تعریف وہ خوبیاں ہیں جو جسم کے مختلف جوڑوں میں بتلا مریضوں کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوتی ہیں اور جو شخص اپنے آپ کو ان صفات کے لئے کھوں دے تو اسے دردوں بچاتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿ ہڈیوں کا ٹیڑھا ہو جانا ﴾

### "Rickets"

جن بچوں کی بندیاں نیز ہی ہو جاتی ہیں یہ اس بات کی علامت ہے کہ ان کو زندگی میں جذبات کی اہمیت نہیں ملی۔ اگر بڑی عمر کے لوگوں کو بندیوں کے نیز ہے ہو جانے کی شکایت ہوتی ان کی جوانی کے دوران جذبات کی بے قدری اس کا سبب ہو سکتی ہے اور عام طور پر محبت کے حصول میں کمی اور تحفظ کی عدم دستیابی اس بیماری کا ذریعہ ہوتی ہے جس میں اندرومنی استقامت کے احساس میں کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس قسم کے لوگوں کے لئے یہ کہنا درست ہوتا ہے کہ ان میں جذبات کی نشوونما پورے طریقے سے ترقی نہیں پاسکی اور اس طرح جذبات کے نشوونما میں کمی اس بیماری کا سبب ہنچکی ہے۔

اس قسم کے افراد کے لئے یہ مشورہ کافی ہے کہ وہ اپنی زندگی میں جذبات کی نشوونما، محبت اور تحفظ کی تخلیش اور اندرومنی استقامت کی طرف توجہ دیں اور یہ یاد رکھیں کہ انسانی جسم مسلسل نشوونما بھی پاتا ہے اور اسے کائنات میں موجود ہمدردانہ اور مشختانہ جذبات والی توانائیاں مسلسل تحفظ بھی فراہم کر رہی ہوتی ہیں۔

اس طرح بچوں کی پتیوں کے لئے سورج کی روشنی اہمیت رکھتی ہے اسی طرح انسان کے لئے بھی یہ صفات نشوونما کی تخلیل کے لئے ضروری ہوتی ہیں لیکن سورج کی شعاعوں کو درسوں کرنے کے لئے بچوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی پتیوں کو بخوبی دے۔ اگر انسان بھی اسی طرح درسوں کے لئے بخوبی جائے تو اس کی جذباتی نشوونما آسان ہو جاتی ہے اور کمی کے ذریعے یہ مقصد آسانی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

گھنٹے کی سو جن

## "Knee Bursitis"

جب کھنے میں سوچن پیدا ہوتی ہے اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے اپنے  
خون اور ناراضگی اور اشتعال کو لے جائے ہے تک دبا کر کھا ہوا ہے جس کے نتیجے میں اب رُول کے  
طور پر یہ تکلیف ظاہر ہوتی ہے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ آدمی کو اپنی ناراضگی اور غصے کو بنا لئے  
کے لئے کوئی بے ضرر طریقہ ذہنی خود لینا چاہیے جو یقیناً مل جاتا ہے اس لئے اپنے غصے والے  
جدب بات کو دبانے کی بجائے یا ناراضگی کو برداھا کرنے یا اس پر کوئی شدت آمیز فصلہ کرنے کی بجائے  
شعوری طور پر اسے سمجھا جائے اور اس کی مگرائی کی جائے۔ کیونکہ خصہ، ہماری ناراضگی اور اشتعال بھی  
در اصل تو انہی اور طاقت کی ایک مخلل ہوتی ہے اور اگر ان تو انہیوں کو قبول کر لیا جائے اور ان کا صحیح  
استعمال سکھ لایا جائے تو یہی مخفی رحمات مثبت تو انہی کی صورت میں مخلل ہو سکتے ہیں جس کے  
نتیجے میں زندگی اور جسم کے اندر رحمت، شفقت اور ہمدردی کے جذبات دوبارہ آزادی کے ساتھ  
روان و روان ہو جائیں گے اور گھنٹوں کی تکالیف اور سوچن دوڑ ہو جائے گی۔

☆☆☆

کمر کی عمومی تکالیف

## "Back Complaints in General"

جس طرح کرہمارے جسم کو طاقت فراہم کرتی ہے اور اسے سیدھا رکھنے میں مدد و تدبی  
ہے اسی طرح علماتی انداز سے کمر کا تعلق امداد، تعاون، اصلاح اور محکم روایوں کی علامت ہوتی  
ہے۔ اگر ایک شخص کو کمر میں تکلیف ہو تو اس سے واضح طور پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس نے اپنے آپ  
پر غیر ضروری بوجھڑاں دیا ہے اور وہ اسے تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں۔ بعض اوقات خود ساختہ  
ذمہ دار روایوں کا بوجھ بھی اس بیماری کا سبب بنتا ہے۔

﴿ وجع المفاصل "جوزون كادرو" ﴾

### (Rheumatism)

جب کسی کے روپے میں دوسرے لوگوں کے لئے ہمدردی کی کمی پائی جائے تو اس میں تھجی، ناپسندیدگی کا رد عمل اور بدلتینے کے شدید جذبات فروغ پاتے ہیں جس کے نتیجے میں جسم کے اندر سوجن اور درد کی علامات پیدا ہوتی ہیں کیونکہ ایسا شخص اپنے جذبات کی شدت کو تسلیم کرنے سے انکار کرتا ہے اور وہ اپنے خیالات اور نظریات کو تھجی سے دبادھتا ہے جس کا رد عمل پورے جسم میں حکمت کی کمی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

لہذا پریضہ اور غیر پلچدار ان بلکہ حاکمائد رویے کو اس طرح سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اس میں مسترد کرنے اور زور سے دبائے کارویہ شامل نہ ہو۔ اپنے آپ اور دوسرا لوگوں سے مشفقاتہ طریقہ عمل اختیار کیا جائے اور اپنے اچھے یا بے، ثابت یا منفی خیالات اور جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے آپ اور دوسرا لوگوں کے ساتھ مجتہد، ہمدردی، شفقت اور یا نگت کارویہ اختیار کیا جائے تو منفی سوچ کی وجہ سے جسم کے اندر پیدا ہونے والی رکاوٹیں دور ہو جائیں گی اور احساسات دبارہ آزادی کے ساتھ جسم اور زندگی میں رواں دوال ہو جائیں گے۔ ہمیں یہ جان لینا چاہیے کہ کی کی تو انہی کافر اخلاق اس استعمال رویوں کی تبدیلی میں بہت گہر اثر دکھائی ہے۔

☆ ☆ ☆

☆

دوسریں کے ساتھ ہمدردی، محبت، غفو، درگذرا اور ان کی حوصلہ افزائی اور تعریف و خوبیاں ہیں جو جسم کے مختلف جوڑوں میں بتلامری یعنی کرنے انتہائی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

### ﴿ کندھے کی عمومی تکالیف ﴾

#### "Shoulder Complaints in General"

جس شخص کو کندھے کی تکالیف کا سامنا ہوا اس کے پارے میں بھیں سے کہا جاسکتا ہے۔ اس نے ضرورت سے زیادہ ذمہ دار بیوں کا بوجہ اٹھایا ہوا ہے جو اس سے ہر چیز برداشت نہیں کیا جاسکتا۔ ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے حالات کا جائز ہے اور یہ کیسے کس قسم کی ذمہ داریاں اپنے لئے مخصوص کر دیجی ہیں اور کیا ان ذمہ دار بیوں کو ادا کرنا ضروری ہے اور کیا وہ کسی اور کو مختل نہیں ہو سکتے؟

ایسے حالات میں انسان کو جرأت کا ظاہرو کرنا چاہیے اور اپنے اور انھی کو ہولی فیر ضروری ذمہ دار بیوں کو دوسروں کی طرف منتقل کر دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے جسم کا بوجہ بھی کم ہو جائے گا اور جسم کو (یہ یادداں نے کے لئے کوئی ضروری بوجہ اتنا درد بیا جائے) درد والی بیکھیت بیدا کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی اور اس طرح جسمانی اور نفسی ای بوجہ کم ہو کر کندھوں کی تکالیف بھی جاتی رہے گی۔

### ﴿ اپنے شخص ﴾

#### (Writer's Cramp)

جس شخص میں بیماری کی یہ علامات پائی جاتی ہیں اس میں صد سے زیادہ خود پسندی، خواہش نشیں اور بہت کچھ پالیے کی خواہش موجود ہوتی ہے کوئکہ وہ یہ چاہتا ہے کہ دوسروں کو حماڑ کرے، چاہے دولت، وسائل، مقام اور مرتبے کی وجہ سے یا انہی کی قابلیت اور کامیابی کے ذریعے۔ جسم میں کسی قسم کی اکڑن دراصل صد سے زیادہ تباہ اور Tension کو ظاہر کرتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی چیز کو اس خصوصیت کے ساتھ بچش کرنے کی کوشش کرے جو اس میں نہ ہو تو اس مخصوصیت والے رویے سے تباہ پیدا ہوتا ہے جو بالآخر اس بیماری کی مشكلہ میں ظاہر ہوتا ہے۔

اگر کسی شخص میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ اسے دوسروں کی طرف سے مناسب مقدار میں تعادن اور Support میسر نہیں تو اس احساس کی وجہ سے اسے مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو بالآخر کرکو جھکاتی ہے۔ اسی طرح اگر ایک شخص کو جذباتی میدان میں مناسب امداد اور تعادن نہ ملے تو ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے میں تکالیف پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اندر وطنی استقامت میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس قسم کی تکالیف ان لوگوں میں بھی پیدا ہو سکتی ہے جو دوسروں کو دی جانے والی محبت اور شفقت کو روک لیں۔ اسی طرح اگر مالی پر بخایاں یا وسائل کی کمی کی وجہ سے مستقبل کا خوف لاحق ہو جائے تو کمر کے نچلے حصے کی تکالیف ظاہر ہوتی ہیں۔

لہذا ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھ لے کہ اس کی زندگی اس ہستی کی طرف سے ملی ہے جس نے پوری کائنات کو بنایا ہے اور وہی ہستی پوری کائنات کو چلا رہی ہے اور ہر لمحے کائنات میں تعادن اور مدد و دلیل سے ملتی ہے۔ لہذا جو ہستی پوری کائنات کو بنایا اور چلا رکھتی ہو اس کے لئے کسی فرد و احمد کو جو دو کے تمام مقامات پر امداد و نیاز اور ضرورتیں پوری کرنا مشکل نہیں ہے۔

اس لئے اپنی مدد و اور جھوٹی اماماء اور اپنی ذات پر انحصار کرنے کی بجائے اپنے آپ کو اس غمیم ہستی کے لئے کھوں دیا جائے اور دوسروں کو محبت دی جائے اور قدرتی نظام کش پر یقین رکھتے ہوئے دوسروں پر اعتماد کیا جائے تو اس کے بد لے میں دوسروں سے بھی امداد اور تعادن ملے گا اور کمر کی تکالیف جاتی رہے گی۔



★ اگر ایک شخص کو کمر میں تکلیف ہو تو اس سے واضح طور پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس نے اپنے آپ پر غیر ضروری بوجھوڑاں دیا ہے۔ بعض اوقات خود ساختہ ذمہ دار بیوں کا بوجھ بھی اس بیماری کا سبب ہوتا ہے۔

## ﴿ جک کی عمومی وجوہات ﴾

### "Sprain in General"

اگر ہم دوسرے لوگوں سے تعلقات رکھنے میں بہت زیاد شدید پسند ہو جائیں تو اور صرف اپنی منی خواہشات کو دوسروں پر خونسے کی عادت اختیار کر لیں جبکہ ہم خود اپنے اس حق رویے سے واقع نہ ہوں تو جسم کے کسی حصے میں پھول کا کھنپا (چک) ہمیں یادوں اتھے کہ کہاں یہ رویہ درست نہیں ہے۔ اس مرطے پر یہ سوچنا چاہیے کہ آپ کوئی اپنی سرخی دوسروں پر خونسے کی روشن کر رہے ہیں؟ لوگوں کو اپنی زندگی اپنی سرخی سے گذارنے کا حق ہے اور انہیں یہ حق ملنا چاہیے۔ اس طرح وہ بھی خوش رہیں گے اور آپ کوئی پھول کا کھنپا کی تکلیف برداشت نہیں کر رہے گی۔

## ﴿ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا نٹاٹا ﴾

### "Fracture of a Vertebra"

جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے نوئے ہیں تو یہ رویے کی کثیر اور غیر چکارانہ امراض اور حخن یک طرف سوچ کی علامت ہوتی ہے۔ اس سے پہلے چھاتے کہ انسان کے دبے میں کثیر حد تک پہنچ چکی ہے کہ اسے جھک جانے پر جبود کیا جا رہا ہے۔ اگر جسم میں اور دوسریں میں عاجزی، انکساری اور خاسداری کا تھوڑا سا غصر بھی شامل ہوتا تو اس تکلیف سے پچاہکا خا۔

اب بھی وقت آپ کو یادولاتا ہے کہ اس بات پر غور کیا جائے اور یہ کھنکی کی کوشش کی جائے کہ زندگی حرکت اور مسلسل تبدیلی کا نام ہے۔ زندگی کے ہر شبے میں بہت ہم امراض سے حصے کر اور دوسروں کے ساتھ ان کی خوشیوں میں شریک ہو کر زندگی کے بہاؤ کو دوں والا رکھ سے جسمانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی اور زندگی دوبارہ خوشیوں کا گھوارہ ملن جائے گی۔

☆☆☆

اس لئے انسان کو چاہیے کہ جیسا وہ خود ہے ویسا ہی اپنے آپ کو پیش کرے بجائے اس کے کہ اپنے آپ کو ایسا ظاہر کرے جیسا کہ وہ خود ہتا ہے، یعنی مصنوعیت والے رویے کی بجائے حقیقت پسند اندرونی اختیار کیا جائے۔ جب رویے میں اس قسم کی تبدیلی آجائے گی تو زندگی دوبارہ آسان اور پر سکون ہو جائے گی۔ اپنے اندر یہ احساس پیدا کیا جائے کہ اپنی مبالغہ آمیز خواہشات اور احساسات کے بغیر بھی آپ ایک اہم اور قابل تعریف شخصیت ہیں۔ یہ احساس پیدا ہونے سے جسم کی اپنیں دوڑ ہو جائے گی۔

## ﴿ بازوں اور ٹانگوں کا سن ہو جانا ﴾

### "Numbness of the Limbs"

یہ بیماری بھی کندھے کی تکلیف جیسی علامتوں اور پس منظر کی حامل ہوتی ہے۔ جب ایک شخص لبے عرصے کے لئے لا شوری طور پر غیر ضروری ذمہ دار یوں کا بوجھا ٹھانے رکھتا ہے اور ان ذمہ دار یوں میں دوسرے لوگوں کو شریک کرنا پسند نہیں کرتا تو وہ جذباتی طور پر حالت فکر میں رہتا ہے اور جمائی پسند ہوتا جاتا ہے۔ ذمہ دار یوں کے بوجھ کو دوسروں میں تقسیم نہ کرنا دراصل دوسروں پر عدم اختداد کاروائیل ہوتا ہے لیکن در حقیقت وہ شخص دوسروں سے محبت اور شفقت کا اظہار کرنے سے دور رہتا ہے جس کے نتیجے میں آہست آہست اس کے بعض اعضاء بے حس ہوتے جاتے ہیں جو یہ پیغام دیتے ہیں کہ جسم کے اعضاء کی بے حسی کی طرح اس میں جذبات کی بے حسی بھی پائی جاتی ہے۔

الہذا الی صورت میں آدمی کو چاہیے کہ وہ زندگی کی دوڑ میں شریک ہو جائے، اپنے آپ کو دوسروں کی محبت اور ہمدردی کے لئے کھوں دے اور اس طرح خوشی اور سکون ملتے ہی اعضاء کا سن ہوتا اور ہو جائے گا۔ زندگی کے ہر شبے میں جذبات کو جگانے کے لئے ریکی مفید خدمت انجام دے سکتی ہے۔

☆☆☆

## انفلکشن ﴿Infection﴾

"بُرائی کے ذریعے پھیلنے والی عموی بیماریاں"

### "Infections in General"

جسم کے اندر پھیلنے والی بُرائی کی علامات خاہر کرنے کے لئے اس کی کوشاں نہ کرنی ہے۔ اس کی وجہ پر بھی ہو سکتی ہے کہ یا تو آدمی کو اس تضاد اور تکڑاؤ کا احساس ہے جو باہر ہو جائے اور اس سے ملبوخ ہونے کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور تو انہی پورے جسم میں رواس رک جاتی ہیں جس سے ملبوخ ہونے کی وجہ پر بھی ہو جاتی ہے اور تو انہی توہین کے لئے اسے کوشاں کرنا ہے اور کسی ایک مقام پر مرکوز ہو جاتی ہے جس سے دہان سوجن، درد اور زخم پیدا ہو جاتا ہے اور پورا جسم اس حصے کے افعال سے متعلق نفیاً و جوبات کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے اگر کسی مرض کی علامات کو سمجھنے اور اس کے اسباب کو جاننے کی ضرورت ہو تو جسم کے بیمار حصے کی علامات پر خصوصی توجہ دی جائے۔

اگر ایک شخص اپنی رضامندی سے (یعنی اپنی خوشی سے) اپنے اندر ولی تضادات کا جائزہ لے کر انہیں حل کرنے کی کوشاں نہیں کرے گا تو یہ تضادات بیماری کی غلکل میں ظاہر ہو گے۔ لہذا اندر ولی حالات کو درست کرنے کیلئے بیماری نے جو علامات ظاہر کر کے جن مسائل کی طرف اسے متوجہ کیا ہے، ان کے حل کرنے سے اندر ولی نشوونما میں اضافہ ہو گا۔ اس طرح زندگی آئندہ آنے والے جن چیزوں کے بارے میں انسان کو آگاہ کرنا چاہتی ہے، اسے سیکھ کر اور شعوری طور پر رضامندی کے ساتھ اس پر عمل کرنے سے زندگی کے مستقبل کو صحت مند رکھنے کے لئے آسانیاں پیدا ہوتی چلی جائیں گی اور اگر کسی وقت تکڑاؤ یعنی بیماری طویل عرصے تک شدت اختیار کر جائے تو اس کیفیت میں واضح تتمم کا فیصلہ کر لیتا اور تضادات کو قائم کرو یا بہت اہم ہوتا ہے۔

جب سوجن کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو یہ دراصل ایک فوری پیغام ہوتا ہے کہ اس سے کوچھنے اور فوری حل کرنے کی اشد ضرورت ہے اور یہ اس بات کی بھی علامت ہوتی ہے کہ جسم کے اندر موجود غیر حل شدہ تکڑاؤ اور تضاد بے عرصے سے موجود ہے جو اب فوری حل کا تقاضا کرتا ہے۔ اس قسم کی علامات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ اس شخص کے اندر اپنے مسائل کو حل کرنے اور کسی واضح فیصلہ یا پہنچنے کے لئے بہت موجود نہیں ہے۔ بعض اوقات اس کم بھتی کی وجہ پر بھی ہوتی ہے کہ آدمی کو کسی چیز یا کسی انسان کو کھو دینے کا ذرا ہوتا ہے اور کسی اسے کسی چیز کو درودوں کے حوالے کر دینے یا اخراجات کرنے سے بچنے کی خواہش ہوتی ہے جس کے نتیجے میں اس شخص کی توہنایاں رک جاتی ہیں جس سے ملبوخ ہونے کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور تو انہی پورے جسم میں رواس رک جاتے ہیں کی جو اس سے متعلق نفیاً و جوبات کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے اگر کسی مرض کی علامات کو سمجھنے اور اس کے اسباب کو جاننے کی ضرورت ہو تو جسم کے بیمار حصے کی علامات پر خصوصی توجہ دی جائے۔

بعض اوقات آدمی دوسروں کی تجویزی طرف مبذول کرنے کے لئے افسیانی توہنائی سے فائدہ لیتے کی جو اپنے جسم کو تکلیف پہنچانے والے جراثیموں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتا ہے جو داروں، بکٹریا اور Toxin یعنی مذہ بُرائی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اندر ولی تضادات کو سمجھ کر حل کرنے کے لئے احتیاط کرنے والی طاقتلوں کو مقابلے کے لئے احتیاط کرتا ہے اور یوں جس تکڑاؤ سے وہ اپنے آپ کو پہنچانے کی کوشاں کر رہا تھا، اب جراثیموں کے مقابلے اور مذہ بُرائی کی صورت میں ظاہر ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی بیماریاں جب ظاہر ہوتی ہیں تو ان کے اصطلاحی ناموں کے آخر میں "ITIS" لکھا جاتا ہے۔ جیسے Hepatitis، Bronchitis، Tonsillitis اور غیرہ۔

میں، حالت اور واقعہ میں زندگی کے خونگوار اور ثابت پہلو کو دیکھنے کی کوشش کی جائے اور منفی انداز فکر کو ترک کیا جائے تو اس سے زندگی میں دوبارہ محبت، تعادن اور ہمدردی کا دور دورہ ہو جائے گا اور بخار کی اذہت سے بھی نجات مل جائے گی۔

☆☆☆

### ﴿ انفلوینزا ﴾

#### "Influenza in General"

جب کسی شخص کے ذہن پر بہت زیادہ بوچھ اور دباؤ پڑتا ہو یادہ کسی مشکل صورت حال سے بچنے کی کوشش کرتا ہو لیکن وہ اپنی اس کیفیت کو تسلیم کرنے کے لئے تیار نہ ہو تو غلوکی علامات سے لامبا میں کوچھ کوشش کرتا ہو لیکن اپنے آپ کو وقتی اور جسمانی طور پر تمکا ہو محسوس کرتا ہے اور وہ چاہتا ہے کہ تمام حالات کو اپنی ذگر پر جانے دیا جائے۔ اگر وہ ہمارے ہوئے شخص کی طرح کسی قسم کی مراجحت یا عمل کرنے کے لئے تیار نہ ہو تو اسی حالت میں زکام، بخار اور درد کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ جسم کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے مکمل آرام کرے جس سے اسے نئی تو اتائی حاصل کرنے کا موقع ملے گا اور یہ محسوس کیا جائے کہ جو بھی حالات سامنے آرہے ہیں وہ اس کی زندگی کو آگے بڑھانے کے لئے موقع فراہم کر رہے ہیں۔ لہذا ان حالات سے سبھوی کرتے ہوئے ثابت انداز فکر اختیار کیا جائے تو بخاری کی موجودہ تکلیف بھی دور ہو جائے گی اور آئندہ کے لئے بھی وہ بیماری سے محفوظ ہو جائے گا۔

☆☆☆

### ﴿ زکام کی عمومی حالت ﴾

#### "Cold in General"

زکام کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جسم میں موجود رکھا ہوا تھا اب آہست آہست باہر نکلنے لگا ہے اور تو اتائی کے پچھے راستے جو بندر ہوچے تھے اب دوبارہ کھل کر بینے کے لئے تیار ہیں۔ جس طرح زکام جسم کے اندر سے زہر میں اثرات اور عنصر کو باہر نکالتا ہے اور آدمی سکون محسوس کرتے ہوئے یہ سمجھتا ہے کہ اس نے زندگی کے راستے پر نشوونما کی خاطر چند قدم ملے لئے ہیں، اسی طرح جب زکام کی علامات ظاہر ہوں تو آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے جسم کی خواہشات کو قبول کرے اور جسم کو جس قدر آرام کی ضرورت ہے وہ آرام خاموشی اور سکون سے فراہم کیا جائے اور اپنے وجود کے اندر موجود تکڑا کی کیفیت کو سمجھ کر تسلیم کرتے ہوئے اسے حل کرنے کی کوشش کرے۔ اگر اس مسئلے میں کامیابی حاصل ہو جائے تو آدمی دوبارہ پہلے سے زیادہ صاف اور طاقتور انداز سے زندگی کے مشاغل میں شامل ہو سکے گا۔

☆☆☆

### ﴿ بخار کی عمومی کیفیت ﴾

#### "Fever in General"

بخار کی کیفیت جوش و خروش کے دب جانے یا انجینی غصے کی حالات کو دبادینے کا رویہ ظاہر کرتی ہے۔ جوش یا غصے کے دبانے سے جسمانی طور پر اندر وہی گرمی کا احساس بیرونی علامات کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ لہذا بخار کی کیفیت کے دوران اپنے حالات کا جائزہ لیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ زندگی میں کس بات پر غصہ آتا ہے یا ناراضی پیدا ہوتی ہے یا جوش و خروش بڑھتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی جانے کی ضرورت ہے کہ خواہشات اور ناراضگیاں زندگی کا حصہ ہوتی ہیں اور ہر قسم کے تکڑا کے ذریعے انسان کو کچھ نہ کچھ پیغام دیا جا رہا ہوتا ہے۔ لہذا ہر

ہوتے جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جو اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ زندگی کے اس شعبہ میں اس عنصر کو نالئے کی کوشش ہو رہی ہے اور جسم میں ایک لاشعوری لوازمی اور مقابلہ ہو رہا ہے۔

اس لئے جب جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوں تو اپنے آپ سے یہ پوچھا جائے کہ وہ کون سا عالمت دشمن ہے ہے ان علامات کے ذریعے ظاہر کیا جاتا ہے اور یہ کہ زندگی کے کس شعبے کو نالئے یاد بانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ اگر اس دوران اپنے حالات اور ان رونگئی خیالات کا شعوری طور پر جائزہ لیا جائے اور جن چیزوں سے لاشعوری طور پر خوف اور ذر پیدا ہو رہا ہے، ان کے خلاف شروع ہونے والی مزاحمت کو سمجھنے کی کوشش کی جائے تو بہت سی چیزیں گیاں دور ہو سکتی ہیں۔

اس تجویز کے بعد آدمی یہ محسوس کرنے لگے گا کہ زندگی میں کوئی چیز اچھی یا بُری نہیں ہے بلکہ آدمی کا ردیہ ہی اسے اچھا یا بُرایا ہاتا ہے۔ ایسی صورت میں اپنے آپ کے ساتھ اور پوری دنیا کے ساتھ اُن کا ردیہ ہی اسے اچھا کیا جائے اور اگر جسم کے اندر موجود ان عناصر اور چیزوں کو (جنہیں دشمن سمجھ کر بچنے یا اٹانے کی کوشش کی جا رہی ہو) سمجھ کر شعوری طور پر ہم آہنگ پیدا کی جائے تو جسم میں الرجی کے خلاف صحیح شفایابی ممکن ہو سکتی ہے۔

اس لاشعوری نفسیاتی جگہ اور شعوری ردیل کو درست کرنے کے لئے ریکی سے بہتر اور کوئی طریقہ ملا جائیں ہے۔

☆☆☆

☆ مزاحمت دراصل محبت کا الٹ ردیہ ہے۔ محبت میں قبولیت اور اکٹھا ہو جانے کا راجحان پایا جاتا ہے جبکہ اسکے بر عکس اگر زندگی میں کوئی ایسا غرض سامنے آجائے ہے تو قبول کرنے میں پچکا ہٹ جاتا ہے جبکہ اسکے بر عکس اگر زندگی میں کوئی ایسا غرض سامنے آجائے ہے تو قبول کرنے میں پچکا ہٹ جاتا ہے۔

## ﴿الرجي﴾

(Allergy)

"الرجي کی عمومی شکایات"

"Allergies in General"

الرجي سے جسم کے اندر کے خانعی نظام کا کسی چیز کے خلاف (جیسے دشمن قرار دیا گی ہو) ردیل کی شدت کا پتہ چلا ہے۔ جب جسم کے اندر کسی چیز کو مسترد کرنے یا اسے سزا دینے کا عمل جاری ہوتا ہے تو جسمانی طور پر الرجي کی مختلف علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس صورت حال میں چونکہ ایک خود ساختہ دشمن کے خلاف مقابلہ ہوتا ہے، اس لئے مقابله اور اڑائی میں شدت اور

☆ زندگی میں کوئی چیز اچھی یا بُری نہیں ہے بلکہ آدمی کا ردیہ ہی اسے اچھا یا بُرایا ہاتا ہے۔ ایسی صورت میں اپنے آپ اور پوری دنیا کے ساتھ اُن کا ردیہ اخیر کیا جائے۔ اگر جسم کے اندر موجود ان عناصر کو (جنہیں دشمن سمجھ کر بچنے یا اٹانے کی کوشش کی جا رہی ہو) سمجھ کر شعوری طور پر ہم آہنگ پیدا کی جائے تو جسم میں الرجي کے خلاف صحیح شفایابی ممکن ہو سکتی ہے۔

اشتعال پایا جاتا ہے۔ اس طرح لاشعوری طور پر زندگی کے ایسے شعبے کے خلاف لایا کی جاتی ہے جس سے آدمی کو خوف محسوس ہوتا ہے جسی یا نفسیاتی طور پر آدمی اپنی زندگی کا حصہ بنانے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔

مزاحمت دراصل محبت کا الٹ ردیہ ہے۔ محبت میں قبولیت اور اکٹھا ہو جانی کا راجحان پایا جاتا ہے جبکہ اسکے بر عکس اگر زندگی میں کوئی ایسا غرض سامنے آجائے ہے تو قبول کرنے میں پچکا ہٹ جاتا ہے جبکہ اسکے بر عکس اگر زندگی میں کوئی ایسا غرض سامنے آجائے ہے تو قبول کرنے میں پچکا ہٹ جاتا ہے۔

## ﴿ گھر کی گرد سے پیدا ہونے والی الرجی ﴾

### "House Dust Allergy"

جب کسی شخص کو کچھ جیزوں کے بارے میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ وہ جیزوں  
نا انص یا گندی ہیں اور ان جیزوں کی تعداد بڑھ کر بہت زیادہ ہو جائے اور اسے ان تمام جیزوں  
سے ڈرگتا ہو تو اس قسم کی الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جو جسم میں موجود خوف کو ظاہر کرتی ہیں۔  
اس قسم کی الرجی کا ایک تکلیف دعصری ہے کہ بعض اوقات اس الرجی کی علامات جنسی تعلقات کی  
راہ میں رکاوٹ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

☆☆☆

## ﴿ جانوروں سے عمومی الرجی ﴾

### "Allergy to Animals in General"

چونکہ ہر جانور دراصل محبت، جنسی خواہشات اور جسمانی جاہتوں کا مظہر ہوتا ہے اس  
لئے جانوروں کے قریب رہنے سے پیدا ہونے والی الرجی درحقیقت ان خصوصیات اور صفات  
کے خلاف مزاحمت اور خوف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ رکم کا استعمال کر کے محبت اور جاہت کے  
جنذبات کو فروغ دیا جاسکتا ہے جس سے اس قسم کی الرجی کی علامات زائل ہو جائیں گی۔

☆☆☆

## ﴿ کتوں سے پیدا ہونے والی الرجی ﴾

### "Allergy to Dogs"

جس طرح ہر جانور جنسی اور جسمانی خواہشات کی علامت ہوتا ہے، اسی طرح کے بھی  
جنیتیں سے متعلق روپیوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ لیکن چونکہ کتوں میں اشتغال، جوش اور شدت  
پسندی زیادہ ہوتی ہے لہذا اس قسم کی الرجی بھی اشتغال آئینہ جنسی خواہشات کو دیانتے یا ان سے

## ﴿ اینٹی بائیوٹک الرجی ﴾

### "Doxycycline Allergy"

لفظ "اینٹی بائیوٹک" (Antibiotic) "دو الفاظ کا مرکب ہے جس میں "Anti" کا  
مطلوب ہے "خلاف" اور "Bios" کے معنی "زندگی" ہوتا ہے۔ اس طرح Antibiotic  
ادوبیات دراصل زندگی کو ختم کرنے والی دو اسیوں کو کہا جاتا ہے۔ یہ دو اسیں جسم کے اندر کچھ جیزوں  
کو بلاک کر دیتی ہیں جبکہ ان ادویات کے دراصل کی صورت میں پیدا ہونے والی الرجی صحت کی  
علامت ہے جو یہ بتانا چاہتی ہے کہ انسان کو زندگی ہر ٹھکل میں قبول کرنی چاہیے، باو جو داں کے کہ  
زندگی کے کچھ شبے نہ ہو اور نکراو کی ٹھکل اختیار کرتے ہوں۔

☆☆☆

## ﴿ زرد بخار ﴾

### (Hay Fever)

یہ بخار پولن کے دراصل والی الرجی کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے جو ایک لاشموری مزاحمت کی  
علامت ہے جس سے نسل کشی اور جنسی تعلقات کے لئے رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ عمومی طور پر یہ  
علامات مخصوص پولن کا دراصل بھی جاتی ہیں لیکن چونکہ پولن پوپوں میں تجھ پیدا کرنے کے لئے پوپے سے  
کے نہ کر اور موئٹ عناصر کے ملنے کا ذریعہ ہوتا ہے اور پولن کے ذرات دراصل نر پوپے سے  
لختے دالے و ذرات ہوتے ہیں جو ماہہ پوپے کے ساتھی کرچ جانے میں استعمال ہوتے ہیں۔  
اس لئے پولن سے پیدا ہونے والی الرجی کا تعلق جنسی دراصل سے لاشموری خوف بھی ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿ بچوں کی بیماریاں ﴾

### (Childhood Illness)

#### ﴿ بچوں کی عمومی بیماریاں ﴾

#### (Childhood Illness in General)

بچوں کی بعض بیماریاں جن سے جلد تاثر ہوتی ہے مثلاً خسرو، کپڑے، بخار کی علامت کے ساتھ پیدا ہونے والے آبلے (Scarlet fever) اور سرخ بخار (Chiken Pox) کے درامیں بچے کی زندگی میں نشوونما کے ایک نئے مرحلے کے آغاز کو ظاہر کرتی ہیں کیونکہ بچے کو بعض بچروں کے ہارے میں علم نہیں ہوتا اور اس لئے مناسب قسم کا روایہ خود بخوبی اختیار نہیں ہوا۔ سکتا تو وہ احتشاد اور کفر اور جلد کی سطح کے اور پیدا ہونے والی مذکورہ بالا علامات سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب بچان بیماریوں میں سے کسی ایک بیماری کا شکار ہو کر بیماری کی مطلوبہ مدت سے گزر کر صحت مدد ہوتا ہے تو آپ واضح طور پر محوس کرتے ہیں کہ بچہ اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ پختہ اور باخث ہوتا جاتا ہے۔

اس لئے اس قسم کی بیماری کے دوران اپنے بچے کو تسلی دی جائے کہ سب ٹھیک ہے اور یہ بیماری اس کے لئے فاکدہ مند ہے اور اسے یہ بھی بتایا جائے کہ زندگی ایک سفر ہے جس میں نئی چیزوں دریافت ہوتی ہیں۔ ہم اپنے جسم کے اندر جو بھی قیمتی خزانہ چھپائے ہوئے ہیں وہ آہستہ آہستہ باہر نکل کر ہمیں بردا کرنے میں مدد دیتا ہے اس لئے ان بیماریوں کے دوران اپنے بچے کو خصوصی توجہ دیتے رہیں اور انہیں اعتناء اور تحفظ کا احساس دلاتے رہیں اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بہت زیادہ مقدار میں ریکی دیتے رہیں۔

☆☆☆

ذرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ان مسائل کے حل کے لئے اپنی زندگی کا اندر وہ فنی تجویز کرتے ہوئے اشتغال کی وجہ تلاش کر کے اسے شعوری طور پر تسلیم کرتے ہوئے اشتغالی جذبات کو شبت طریقے سے استعمال کرنے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

## ﴿ بیلوں سے الرجی ﴾

### "Allergy to Cats"

لبی دراصل جنیات کے موئیانہ پھلوؤں کی علامت ہوتی ہے اور اس میں نری، آمادگی، شفتت، لپک اور مالاخمہ جیسی صفات موجود ہوتی ہیں۔ اگر ایک آدمی میں لمبیوں سے الرجی کی علامات پائی جائیں تو اسے مذکورہ بالا صفات میں کسی قسم کی کمی یا مسئلہ دریش ہوتا ہے۔ ریکی کی قوانینی اس قسم کی صفاتی بیجاڑ کو درست کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

## ﴿ گھوڑوں سے الرجی ﴾

### "Allergy to Horses"

گھوڑے جنسی عمل میں خودی اور تکبر کی علامت ہوتے ہیں اس لئے اگر ایک شخص کو گھوڑوں کی وجہ سے الرجی ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے جنسی خواہشات میں اپنی انا اور غرور کو لفڑانے کا خوف لاحق ہوتا ہے اس لئے یہ تمام بیماریاں اور Allergies جو جسمانی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں دراصل جسم میں موجود کچھ اور کمزوریوں کو ظاہر کرتی ہیں اور بہت سی در پرده چیزوں کو بے نقاب کرتی ہیں جن کو تلاش کر کے انہیں شعوری طور پر سمجھنے سے اور ریکی کے ذریعے کمزوریوں کو دور کر کے زندگی کو دوبارہ روایں دیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

دوسروں کو مغلوب کرنے اور  
کینسر کے خلیات کا آخری بیچہ جسم کا مر جانا ہوتا  
لئے استعمال کرتے ہیں جس لئے استعمال کرتے ہیں جس  
بھی ترقی یافتہ دور سے ملتے ہے اور خلیات کو اس بات  
سے کوئی عرض نہیں ہوتی کہ وہ جسم ہے وہ خود جاہ کر رہے جلتے ہیں جس میں ہر شخص، یہی جسم مر جائے گا تو اس جسم  
کے مر نے کے ساتھ ہی کینسر ہرملک اور ہر ادارہ شخص اپنی کے خلیات بھی مر جائیں گے۔  
بالکل اسی طرح جیسے آج کے خواہشات اور مفادات کو دوڑ کا انسان یہ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کہ اگر وہ پورا کرنے کے لئے ظالمانہ نظرت کو نقصان پہنچائے گا تو بالآخر نقصان اسی کا ہو گا۔

روش اختیار کرتا ہے اور انسان اور اسی طرح کینسر کے حالانکہ اگر موجودہ دور کا خلیات اگر یہ محسوس کرتے کہ اپنے علاقے اور اختیار کو یہ زمین یا جسم ان کے لئے ایک بنیاد اور تحکیم کا ذریعہ پھیلاتا رہتا ہے تاکہ وہ ہے اور دوسرے خلیات اور انسانوں سے تعاون کرتے دوسروں پر غلبہ اور فویقیت ہوئے ان کے لئے زندہ رہنا زیادہ ممکن اور آسان ہو سکتا حاصل کر سکے۔ اس ظالمانہ ہے۔ کیونکہ جس طرح ایک خلیہ پورے جسم کا ایک حصہ جدوجہد کے دوران یہ بتا ہے اسی طرح ایک عام انسان بھی دنیا اور کائنات عناصر نہ صرف اپنے ساتھ کے ایک محیط اور عظیم ہستی کا حصہ ہیں اور آپس میں واسطے دوسرے انسانوں یا دوسرے نظام کو روایا ہمروں پر یا ایک شخص کی تعاون، اتفاق، ہم آنکھی اور ایک ایک شخص کو کینسر کی تکفیل کو جاہ کرتے ہیں تکفیل ہوتے ہے یہ سوچنا چاہیے کہ زندگی کے کس حصے کو بلکہ وہ فطری نظام کو بھی اس نے نظر انداز کیا ہوا ہے اور کیا جو بات ہیں کہ اس نے نقصان پہنچاتے ہیں۔ زندگی کو ایک وحدت کی بجائے کچھ اور کچھ کر اپنے آپ کو اس سے الگ کر لیا ہے۔ جسم کا جو

## کینسر (سرطان)

### (Cancer)

سرطان کی عام نیماریاں

### (Cancer in General)

اگر زندگی میں ترتیب نہ چائے اور جسم کے خلیات کو کینسر جائیں اور ان کی آپس میں ہم آنکھی شر بے تو کینسر کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ کینسر کی صورت میں افزادی غلیظ جسم کے اندر پورے نظام اور ترتیب کے ساتھ چلے کے لئے تیار نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی آزاد زندگی اپنی مرثی سے گذارتا چاہتا ہے اور اپنی تعداد میں اضافی کرتا رہتا ہے، یہ محسوس کئے بغیر کہ خلیوں کی تعداد کا یہ اضافہ بالی جسم کو کیا نقصان پہنچائے گا۔

ایک ماہر نفسیات Thorworld Dethleffsen کینسر کی بھی بیفت کا موجودہ زمانے کی دنیا سے مقابلہ کرتے ہوئے کہتا ہے کہ "کینسر کے خلیات بھی ترقی یافتہ دور سے ملتے جلتے ہیں جس میں ہر شخص، ہرملک اور ہر ادارہ شخص اپنی خواہشات اور مفادات کو پورا کرنے کے لئے ظالمانہ روشن اختیار کرتا ہے اور اپنے علاقے اور اختیار کو پھیلاتا رہتا ہے تاکہ وہ دوسروں پر غلبہ اور فویقیت حاصل کر سکے چاہے سیاست کا نظام ہو، معیشت یا مذہب کا علاقہ ہو یا ایک شخص کی افزادی زندگی ہو، ہر کوئی اپنے ذاتی مفادات کو پورا کرنے کے لئے تکمیل زور لگا رہا ہے اور زندگی میں اپنے موجودہ مقام کو زیادہ محکم کر رہا ہے تاکہ وہ اپنی نیباتی خواہشات اور اداء پرستی کے تقاضوں اور مقاصد کو مل کر سکے۔ اس ظالمانہ جدوجہد کے دوران یہ عناصر نہ صرف اپنے ساتھ دوسرے انسانوں یا داروں کو تباہ کرتے ہیں بلکہ وہ فطری نظام کو بھی اس نے نظر انداز کیا ہوا ہے اور بالکل اسی طرح کینسر کے خلیات بھی جسم کا اپنی خواہش کی محیل کے لئے ایک میدان سمجھتے ہوئے

## ﴿ نفیاٹی مسائل ﴾

### (Psychological Problems)

#### ﴿ بچوں کا بستر پر پیشاب نکل جانا ﴾

#### (Bed-Wetting)

رات کے وقت جو بچہ بستر پر پیشاب کرنے میں بھلا ہوتا ہے وہ دراصل نفیاٹی طور پر بیٹھا ہو رہا ہوتا ہے کہ وہ دن کے وقت جس چیز کو ظاہر کرنے سے بچگا ہے اسے رات کے وقت کسی اور انداز سے چھوڑ دیتا ہے لیکن خارج کر دیتا ہے۔ دن کے وقت بچہ جذبات یا رہیوں کا انہمار کبھی تو والدین کی طرف سے دباؤ یا سکول اور معاشرے کی طرف سے پڑنے والے اثرات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ دراصل بستر پر پیشاب کرنا جذبہ باتی تباہ کے انہمار کا ایک طریقہ ہوتا ہے جو ایشوری طور پر سامنے آتا ہے۔

اس لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اس قسم کے بچوں کو جذبہ باتی دباؤ سے آزاد کریں اور انہیں محبت اور شفقت دیں اور انہیں سمجھنے اور سمجھانے کا موقع فراہم کریں۔

☆☆☆

#### ﴿ ڈپریشن (ذہنی تباہ) کی عمومی تکالیف ﴾

#### (Depression in General)

اس بیماری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ کسی جرم کے احساس یا نعلیٰ کے اعتراف کی صورت میں متعلق شخص اپنے آپ کو ایشوری طور پر سزا دے رہا ہے۔ جب باہر کی طرف سے ذہنی تباہ پیدا ہو جائے تو وہ دراصل غیر شوری تصور واری کا انہمار ہوتا ہے اور اس طرح آدمی اس جرمنی دباؤ کو اندر ہونی دباؤ کے ساتھ بالمقابل کر کے راحت پاتا ہے۔ بعض اوقات ذہنی تباہ اور اس کے

حصہ کیسر سے متاثر ہوا اور وہ حصہ جس نفیاٹی کیفیت کی علامت ہواس پر غور کرنے سے آپ کو سکے کا پس منظر نظر آجائے گا۔ اس صورت میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو اپنی تمام طاقت اور کمزوریوں کے ساتھ قول کرے اور یہ تسلیم کرے کہ اسے جن ثابت یا ذہنی حالات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے وہ اس کی بحالی کے لئے یہی اور اس سے اس شخص کے شور میں مزید اصلاح اور نشوونا ہو گی۔ اس پر عمل کرنے سے آدمی اپنے آپ کو زندگی کے لئے زیادہ کھول سکے گا اور اسے زندگی کی وحدت کا ایک دیپ پتھر جاصل ہو گا جیسا بہرچی اس کا پانچھرہ محسوس ہونا شروع ہو جائے گی اور اس کے لئے اپنے آپ کو برچڑکا حصہ سمجھنا آسان ہو جائے گا اور اسے یہ معلوم ہو جائے گا کہ پوری زندگی اتفاق اور ہم آنکھی کی مظہر ہے۔ اس شور کو سمجھانے کے لئے ریکی (یا اس سے متعلق دوسرے طریقے) اس روایے کو اختیار کرنے میں بہت مدد گاریافت ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص کو کیسر کی تکلیف ہو تو اسے یہ سوچنا چاہیے کہ زندگی کے کس حصے کو اس نے نداز کیا ہوا ہے اور کیا وہ جذبات ہیں کہ اس نے زندگی کو ایک وحدت کی بجائے کچھ اور سمجھ کر اپنے آپ کو اس سے الگ کر لیا ہے۔

اور شعوری یا الاشعوری طور پر آدمی اس کے اظہار سے پہلو نہیں کرتا ہے۔ لیکن وقت گزارتے کے بعد اظہار کرنے کا یہ جذبہ اب اپنے ذمہ کا تقاضا کرتے ہوئے اس روایت کے اظہار کے ذریعے زندگی کے اس حصے کو سامنے لانے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے اور اس طرح جس چیز کو وہ شخص ساری زندگی کا نتیجہ کرنے سے بچتا رہا اب وہی چیز اس کے انعام اور خواہشات سے خلاہ ہو رہی ہوئی ہے۔

ان حالات میں یہ ضروری ہے کہ آدمی یہ حنوں کرے کہ جسم کی ہر خواہش زندگی کے کسی خواہشوت حصے کے اظہار کا ذریعہ ہوئی ہے اور اس سے نیچے کی کوشش جیسیہ مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ دل کے مقام اور نچلے چکروں پر زیادہ سے زیادہ ریکی اس مسئلے کے حل میں کافی مندرجہ ہاتھ ہو سکتی ہے اور اس سے جذبات کے اظہار کا سابق انداز بھی بحال ہو جائے گا۔

☆☆☆

### ﴿ دماغی بیماری "نیم پا گل پن" ﴾

(Mental Disease "Psychosis")

دماغی بیماریوں کے بارے میں بہت سی تحقیقات کے ذریعے نئی نئی باتوں کا پڑھنا چلتا رہتا ہے جس سے بہت سے نظریات، طائفیں اور نظام سامنے آتے رہتے ہیں۔ کسی دماغی بیماری میں بتتا ہو جانا اور اصل کسی حقیقت سے چھپنے یا لٹکتے کھانے کے متراوف ہوتا ہے کیونکہ ایسا شخص یا تو اس حقیقت کا مقابلہ نہیں کر سکتا یا اس حقیقت کا سامنا کرنے میں کچھ مشکلات پیش آتی ہیں یا اس حقیقت کا سامنا یا اس کا مقابلہ کرنے سے اسے خاطر خواہ فائدہ حاصل نہیں ہوا جس کے نتیجے میں آدمی کا شعور ان علاقوں کی طرف کھل جاتا ہے جو پہلے صرف الاشعوری کیفیات کی رسائی میں تھے اور ان علاقوں میں داخل ہونے کے بعد وہ مقامات اور طائفیں اس انسان کے روپوں کو تعمین کرنے کی ذمہ داری اختیار کر لیتی ہیں اور یوں وہ رویے بھی انسان کے شعوری اختیار میں نہیں رہتے۔ ایسا شخص اس طرح کے رویے اختیار کر لیتا ہے جس سے اسے معاشری اقدار کی وجہ

نتیجہ میں پیدا ہونے والا اعصابی دباؤ کسی ذمہ داری کو قبول کرنے سے انکار کا بھی ایک ذریعہ ہوتا ہے اور یہ کیفیت زیادہ خطرناک حد تک جا کر خود کشی یا بھنگتی کیتی ہے کیونکہ ایک طرف احساس گناہ اور دوسرا طرف ذمہ داری کا سامنا اس مرض کی علامات بنतے ہیں۔ کبھی کبھی زندگی کے کسی نئے مرحلے میں داخل ہوتے وقت بھی ڈھنی دباؤ کی علامات پیدا ہوتی ہیں اور کبھی کبھی ڈھنی دباؤ بعض ایسے خاتمی کا مقابلہ کرنے کے لئے بھی پیدا ہوتا ہے جس سے پہلے واسطہ پڑا ہو شناہ بڑھا پا، کسی غریز کی فویضیدگی، احساس تباہی یا کوئی بڑا انقصان وغیرہ۔

اس بیماری کی صورت میں آدمی کو اپنی زندگی پر خور کرنا چاہیے کہ اسے کسی چیز کی وجہ سے ڈھنی پر بیٹھنی لائق ہے اور اس کا پڑھنے کے بعد اس سے لٹکنے کی کوشش کی جائے کیونکہ زندگی میں ہر چیز آنے والی واقعہ اور حالت دراصل ایک دعوت ہے اور چیختی ہوتا ہے جس کے ذریعے انسان کو اپنی زندگی کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کا بخوبی موقع مل سکتا ہے اس لئے دباؤ کو ہاتھ اور ماہی کی علامت بھنگتی کی جائے اس کا تحریک کیا جائے اور اس طرح اس کے ثابت پہلوؤں کو بھنگتے زندگی کو زیادہ خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ ڈھنی اور غریبی بیماری خصوصاً تباہ اور دباؤ جیسے حالات میں رکنی سے زیادہ مفید طریقہ علاج اور کوئی نہیں۔

☆☆☆

### ﴿ خودنمایی ﴾

(Exhibitionism)

اگر کسی شخص کے اندر اپنے آپ کو جو چیز ہا کر پیش کرنا اور خودنمایی کی خواہش شدید انداز میں موجود ہو تو یہ علامت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ اس شخص نے زندگی میں اپنے آپ کو مکمل طور پر ظاہر نہیں کیا یا اسے اپنی زندگی کے کچھ پہلوؤں کے مناسب اظہار کا موقع نہیں مل سکا اور شامدعاں کی وجہ پر بھی ہو کہ غوئی طور پر بعض جذبات کے اظہار کو غیر پسندیدہ نفس سمجھا جاتا ہے

علامات خود بخود مست جائیں گی کیونکہ لاشوری کیفیات بہت سی بیماریوں کے پس مظہر میں کارفرما ہوتی ہیں۔

جس شخص میں اس مرض کی علامات پائی جائیں اس کو سوچنا چاہیے کہ اسے کچھ کام کرنے سے منع کرنے یا ان کاموں کو کرنے پر مجبور کرنے کے لئے کیا طاقتیں کارفرما ہیں۔ اس اندر وہی امکشاف سے ساری علامتیں ختم ہو جائیں گی اور اگر اس قسم کی علامتیں بچوں میں پائی جائیں تو گھر کے بالغ افراد ان بچوں کو اندر وہی امکشافات تک پہنچنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

☆☆☆

### ﴿ تحکاکوٹ ﴾

(Tiredness)

جب ایک شخص کو بہت زیادہ تحکاکوٹ کا احساس ہو تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ شخص عوی طور پر یا مخصوص فرائض کی ادائیگی کے دوران ذہداریوں کے بوجھ میں اس قدر بچکا ہے کہ وہ اب لاشوری کیفیات کی طرف پہنچا ہونے کے لئے مجبور ہو چکا ہے۔

اس کیفیت میں اسے چاہیے کہ وہ اپنے جسم کو آرام دے جس کے لئے آرام کی خواہش کا اظہار کر رہا ہے اور اس صورت حال میں جسم کو مزید کام کرنے پر مجبور نہ کیا جائے۔ آرام حاصل کرنے والی اس کیفیت کے دوران اپنے اندر کا مشاہدہ کیا جائے اور اندریوں کو تسلیم کرتے ہوئے طاقت کے نئے چشمی تلاش کئے جائیں۔ اس اندر وہی سفر کے بعد انسان کو دوبارہ سرگرم انعام میں حصہ لیتے ہوئے سرور محسوس ہو گا۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ کو بہت زیادہ مقدار میں ریکی دی جائے یا سادہ اور تدریتی انداز میں مراتب کرنا بھی مفید نہیں بلکہ برآمد کر سکتا ہے۔

☆☆☆

سے پہلے روکا جاتا رہا تھا اور اب اس بیماری کے ذریعے اس شخص کو مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ ان لاشوری طاقتیوں کو جانتا شروع کر دے جو اسے کنڑول کر رہی ہیں اور اس طرح ڈھنی بیماری کے ذریعے زندگی کو ہم آچک کرنے کی ایک مرید کوشش کی جارہی ہوتی ہے۔ عوی طور اس قسم کے ذہنی مریضوں کے علاج کے لئے دوسرے درجے کی ریکی زیادہ مفید ہوتی ہے اور ہر علاج کے دوران "Symbol" کا استعمال ریکی کی طاقت کو بڑھا سکتا ہے جس کے بعد دور سے علاج کرنے والے طریقے کو اختیار کرتے ہوئے مریض کی ہم آجی میں اضافہ کر کے اس کی اندر وہی زندگی کے شعروں تک پہنچنے کی کوشش کی جائے کیونکہ اندر وہی احساس ساری طاقتیوں کو سمجھا کرنا میں کامیاب ہو سکتا ہے اور ریکی کی مدد سے مریض شخص کی دماغی حالت کو متاثر کئے بغیر اس کے اندر وہی شعور سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ اس علاج کے دوران چکروں کو متوازن کرنا بھی انتہائی مفید عمل ثابت ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

### ﴿ الفاظی نایبا پن ﴾

(Congenital Alexia "Word Blindness")

جن افراد کو اس قسم کے نایبا پن سے واسطہ پڑے ان کے لئے لکھے ہوئے الفاظ کی بجائے ان کے ذہن میں پرورشی پانے والے پختہ خیالات زیادہ اہمیت رکھتے ہیں اس وجہ سے وہ ہر دنی ہیئتیوں سے جسم پوچھی کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے اپنے آپ کو ایک خوب میں بند کر لیا ہوتا ہے۔

اس قسم کے افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ زندگی کے تقلیقی پہلوؤں کے لئے اپنے آپ کو کھوں دیں کیونکہ ان کی ظاہر ہونے والی علامتیں اس بات کی نشانہ ہی کر رہی ہوتی ہیں کہ انہوں نے اپنے آپ کو مفید کر رکھا ہے۔ جب شعوری طور پر یہ قدم اٹھایا جائے گا تو بیماری کی

﴿ عارضی بیہوٹی ﴾  
(Fainting)

اگر کسی شخص کو چکر آ رہے ہوں اور اس میں عارضی طور پر بیہوٹ ہونے کی علامات غافر ہوں تو یہ دراصل اندر ورنی کمزوری کی نشاندہی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ایک خوف کا انطباق بھی ہوتا ہے کہ اس شخص میں یہ احساس بڑھ رہا ہے کہ وہ کسی ذمداری کو مکمل طور پر ادا نہیں کر سکا۔ بعض اوقات یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ اس شخص میں طاقت کے زائل ہونے کا خوف پیدا ہو چکا ہے۔ لہذا ایسی صورت حال میں یہ تجاذب کیا جاسکتا ہے کہ اسے زندگی کے حالات کو سمجھنے اور زندگی کے بہاؤ کے ساتھ چلنے کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

اسے چاہیے کہ وہ ہر قسم کے پیش ہونے والے واقعات کو تسلیم کرے اور ان کے مطابق اپنی زندگی اور روزئی کی فیکیات کو ڈھان لئے کی کوشش کرے۔ اس کے بعد اس میں یہ احساس پیدا ہو گا کہ وہ زندگی میں پیش آنے والے واقعات کے لئے مطلوبہ طاقت اور معلومات سے مزین ہے اور اسے کسی بھی صورت حال کا سامنا کرنے سے کسی قسم کا خوف نہیں ہے۔

☆☆☆

☆ عمل کو اپنے معمول کے مطابق انجام دینا  
یہ بہتر تنائی کا ضامن ہو سکتا ہے اور یہی رویہ  
گھبراہست سے نجات کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

﴿ ناخن چباتا ﴾  
(Nail Biting)

چونکہ ناخنوں کو استعمال کرتے ہوئے انسان پاچار فنائی بھی کر سکتا ہے اور خراشیں بھی ڈال سکتا ہے اس لئے ناخنوں کو دانتوں سے کاٹنے کی بیماری دراصل اس خوف کا انطباق ہوتی ہے جو جسم میں دبے ہوئے غصے کے جذبات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یہ کیفیت عام طور پر اس وقت سانسے آتی ہے جب والدین کی طرف سے اپنے بچوں میں احتیاط کی کی وجہ سے بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ جب کوئی بچا اپنے ناخنوں کو دانتوں سے کاٹتا ہے تو وہ دراصل خود اعتمادی حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

اس لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو آزادی کے ساتھ اپنے کروار کے ہر پہلو کے بارے میں گفتگو کرنے کی آزادی دیں جس میں کسی قسم کی تصور و اری کا احساس شامل نہ ہو۔

﴿ گھبراہست، عمومی علامات ﴾

(Nervousness in General)

جب کسی شخص میں بہت زیادہ جلدی کرنے کی عادت، بہت زیادہ پریشانی کے حالات یا بہت زیادہ نفاست پسندی موجود ہو تو اس کا اندر ورنی امن اور سکون منی اندرا میں متاثر ہوتا ہے جس سے وہ نزوں ہونے کی بیماری میں بیٹھا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی علامات ظاہر ہونے پر اسے چاہیے کہ وہ اپنی زندگی کی روائی پر اعتماد کرے اور یہ بارے کے کہ وہ اپنے نہ ختم ہونے والے سفر پر چلتے ہوئے اپنی آخری منزل تک رواں دواں ہے۔ لہذا توہر کام میں بہت جلدی کرنا ضروری ہے اور نہ حد سے بڑھی ہوئی محیل کی خواہش تجہی خیز ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہر عمل کو اپنے معمول کے مطابق انجام دینا یہ بہتر تنائی کا ضامن ہو سکتا ہے اور یہی رویہ گھبراہست سے نجات کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

﴿ نیند کا ختم ہو جانا ہے ﴾  
 (Insomnia)  
 (نیند کے متفرق مسائل)

### "Problems with falling asleep"

جب آدمی سوتا ہے تو وہ دراصل ایک اعتماد کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ جسم کو مختلف انعامات میں مصروف رکھنے اور اسے اپنی مرضی سے استعمال کرنے کو چھوڑ کر اپنے آپ کو کسی انجامے ہاتھوں میں دے دینے کے اعتماد کا نام نیند ہے۔ چونکہ نیند کے دوران آدمی اپنی تمام حرکات اور جسم کا سنتروں ختم کر دیتا ہے اور ایک ایسی کیفیت میں چلا جاتا ہے جہاں اسے اپنے جسم پر کوئی احتیار نہیں رہتا اس لئے سونے کو چھوٹی موت بھی کہا جاتا ہے۔ جب آدمی گہری نیند سو جاتا ہے تو جائے کی کیفیت کے دوران دبائی جانے والی چیزیں لاشوری میں دوبارہ جاگ لختی ہیں اور اس طرح نیند کی کیفیت دبے ہوئے جذبات کے اخراج کا بھی ذریعہ ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو نیند اتنی ہو وہ عام طور پر مرتبے ہوئے بھی بہت تکلیف محسوس کرتے ہیں کیونکہ ان میں کسی چیز کو چھوڑ دینے کی نہ صلاحیت ہوتی ہے اور نہ وہ اس کے لئے ڈھنی طور پر تیار ہوتے ہیں۔

ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ اپنے دن کے مسائل پورے طریقے سے ادا کر کے رات کی نیند کے لئے اپنے آپ کو تیار کریں اور آئندہ دن کے لئے سوچ کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر اپنے آپ کو زندگی کے اندر ہیرے والے حصے کی طرف پہنچ کر لئے تیار کر لیا جائے تو بے خوابی کی کیفیات ختم ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

﴿ حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری ہے ﴾  
 "کار، ہوائی سفر یا سمندری سفر سے پیدا ہونے والی بیماری"  
 (Motion Sickness)

### "Car, Air and Sea-sickness"

جب آدمی سفر کرتا ہے تو وہ اپنے جانے ہوئے ماہول کو یوچھے چھوڑ رہا ہوتا ہے اور آگے آنے والے ماہول سے بے خبر ہوتا ہے اور اسے پیدا نہیں ہوتا کہ مستقبل میں اس کے ساتھ کیا پیش آنے والا ہے اور اس طرح سفر کے دوران میں نئے نئے تاثرات سے پالا پلتا ہے جن سے زندگی پر بہت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چونکہ آدمی کو اپنے جانے ہوئے ماہول سے چھٹنے کی لاشوری خواہش رہتی ہے اور انجامے مستقبل سے خوف رہتا ہے اس لئے آدمی حرکت والی بیماری میں جتنا ہو جاتا ہے جس میں سرچکرانا اور دل متلا نابودی واضح علامات ہوتی ہیں۔ اسی طرح جب آدمی کسی کار، کشی، جہاز یا ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے سفر کرتا ہے تو اسے یہ احساس بھی پیدا ہوتا ہے کہ اگر کوئی حادثہ ہیش آجائے تو اس کے نیچے کا کوئی امکان نہیں ہے۔

لہذا اسکی صورت میں کسی انجامے خوف میں جتنا ہونے کی بجائے اپنے آپ کو گاڑی دغیرہ کی حرکت سے ساتھ چلا لایا جائے، اپنے خدشات اور خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والی مراجحت کو چھوڑ دیا جائے۔ جن حالات کا سامنا کرنا پڑے ان کو قبول کیا جائے اور جن تاثرات کا سامنا ہوں ان کے لئے اپنے آپ کو کھول دیا جائے تو وہ ساری پریشانی ختم ہو سکتی ہے اور سفر یا حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری یا سرچکرانے پاول ملانے کی علامات مٹ سکتی ہیں۔ اس کیفیت میں آدمی کو اس بات کا بھی احساس ہو گا کہ اگر زندگی کو دنیا کے ساتھ ملا کر گذرا جائے اور اس سے مراجحت نہ کی جائے تو اُنکی دنیا ایک بہت ہی خوٹگوار اور خوبصورت حقیقت ہے۔

☆☆☆

## ﴿ جنسی خرابیاں ﴾

(Sexual Abnormality)

"عمومی جنسی بے راہ روی"

"Perversion in General"

جنسی خرابیوں کی ہر قسم کی شخص کی ایسی حالت کو ظاہر کرتی ہے کہ اس کی اندر وہ زندگی کچھ پہلوؤں کا تقاضا کرتی ہے اور وہ اسے مسترد کر رہا ہوتا ہے اور اس طرح اس شخص اور اس کے اندر وہی تھا ضول میں ایک شدید جگہ چل رہی ہوتی ہے۔ اس صورت حال میں جنسی بے راہ روی اسے ان افعال کے ذریعے اظہار کرنے پر مجبور کرتی ہے جو اس میں کم ہوتے ہیں، جس میں مردان طاقت کی کمی یا زنانہ خصوصیات کی عدم تکمیل، دوسرا سے پر اقتیار جلانے کا موقع یا خاکساری جیسی خصوصیات میں کمی جسمانی طور پر اس کی زندگی کی راہوں کو ہترالز کر دیتی ہیں جس کے درعمل کے طور پر غیر معمولی جنسی رویے ظاہر ہوتے ہیں اور اس طرح انسان کے جسم میں جن خصوصیات کی کمی ہوتی ہے اسے لاشوری طور پر پورا کرنے سے خفیت کو مکمل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

اس قسم کے مسائل سے بچنے کے لئے مناسب حل یہ ہے کہ جسم کے اندر متقدار طاقتیں اور رویوں کو تکمیل کے ساتھ دہانے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ ان میں ممکن حد تک اعتدال پیدا کر کے ہم آہنگی کی افتاء بنائی جائے ۲۰ کہ جسم کی وحدت کا مقصد حاصل کیا جاسکے۔ اس طرح انسان کو اندر وہی اتفاق اور توازن کے دریے جذبات میں غلط راستوں اور بے اعتدالی سے بچنے کا موقع بھی مٹے گا اور زندگی میں سکون اور خوشابی بھی آئے گی۔ ریکی اس سلسلے میں رویوں کی تبدیلی اور لاشوری کیفیات کی درستگی کے لئے نظر نہ آنے والی طاقت استعمال کر کے جسم کے توازن کو بحال کرنے میں مفید کردار انجام دے سکتی ہے۔

☆☆☆

## ﴿ ہکانا ﴾

(Stuttering)

ہکانا ہوا آدمی اپنے خیالات کے اظہار کے دوران الفاظ کے بہاؤ میں رکاوٹ محسوس کرتا ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس میں اپنے خیالات، جذبات یا خواہشات کے اظہار کے دوران عدم تحفظ کا احساس بڑھتا جا رہا ہے اور وہ لاشوری طور پر اس عدم تحفظ کے احساس کو قابو میں رکھنے اور بیرونی اظہار سے بچنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اگر ایسی صورت حال میں اپنے خیالات اور جذبات کو کھول دیا جائے اور انہیں تسلیم کرنے کی کوشش کی جائے (اس طرح کہ بچھنے کے عمل کے دوران انہیں سفر کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہو) تو بغیر استزاد کے دبے ہوئے چذبوں اور خواہشات کو تسلیم کر لیتا اس قسم کی علامات سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اور یوں اس کی خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوتا جائے گا میز اسے دوسروں کے لئے اپنا مانی افسوس بیان کرنا آسان ہو جائے گا اور ہکانا نے کی نوبت نہیں آئے گی۔ خیالات اور خواہشات کو بچھنے اور ان کا تجزیہ کرنے کے لئے ریکی استعمال کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ ۱۰ ہکانا ہوا آدمی اپنے خیالات کے اظہار کے دوران الفاظ کے بہاؤ میں رکاوٹ محسوس کرتا ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس میں اپنے خیالات، جذبات یا خواہشات کے اظہار کے دوران عدم تحفظ کا احساس بڑھتا جا رہا ہے۔

کامیابی حاصل کرنے کی طرف راغب کیا ہے۔ لہذا جس قسم کی نشہ آور اشیاء کوئی شخص استعمال کرتا ہے وہ راصل اپنے آپ کو اس نئے کے حوالے کر دیتا ہے اور اس سے سکون پانے کی کوشش کرتا ہے جو اس کو نشہ کے بغیر بھی اصل مقصد کے حاصل کرنے سے مل سکتا تھا اور اس طرح اصل مقصد کے مقابل جھوٹا سکون حاصل کرنا نئے کی عادت میں جتنا کروتا ہے کیونکہ اس کی نظر میں اصل مقصد کو حاصل کرنا یا تو بہت مشکل تھا یا اس کے راستے میں بے شمار کا دشیں حصیں یا اس تک پہنچنے کا راستہ ہمکن تھا اس طرح وہ اپنے اصل مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سفر کے آغاز ہی میں ناکامی کا اعتراف کر چکا تھا۔ بعض اوقات خود اعتمادی میں کمی اور اپنی تردید کرنے کی عادت نے اس مقصد کی طرف چلنے سے روک دیا ہو تو ان کیفیات میں خیالی سکون پانے کے لئے مقابل رستے استعمال کرنے سے اس بیماری میں جتنا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ان مسائل کا حل الہامی ارشادات میں پایا جاتا ہے جہاں بار بار اس بات کی وضاحت کی جاتی ہے کہ:- "ما تختے والے کو مرادِ جاتی ہے، تلاش کرنے والے کو نزول حاصل ہو جاتی ہے اور دروازہ کھٹکھٹانے پر دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔" اس کے مصدق اگر ایک آدمی اپنے اندر تلاش شروع کرے کہ اسے کس چیز کی جگہ ہے جسے حاصل کرنے کے لئے اسے ناکام راستوں پر جانا پڑتا ہے اور مقصد کے تعین کے بعد اپنے لئے راستے کا تصین کیا جائے جس پر چلنے کے لئے آدمی تیار ہو اور وہ راستہ ایسا ہو جو اس مقصد کی طرف راہنمائی بھی کرتا ہو تو ان راستوں کو تلاش کرنا اور اس پر ثابتِ تدبی سے چلنے کے لئے اور اپنی توانائی میں اضافہ کرنے کے لئے ریکی کو استعمال کر کے خود اعتمادی اور اندر وہی طاقت میں اضافہ مکن ہو سکتا ہے اور اصل مقصد کی طرف راہنمائی میں مدلل کسی ہے تاکہ مقابل مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے طاقت کے ضایع یا سفر میں غیر ضروری رکاوٹیں پیدا ہونے سے بچا جاسکے۔

ریکی کے علاوہ بہت سی دوسری تراکیب (جس میں مراتب بھی شامل ہے) سے بھی اس مقصد کو حاصل کرنے، درست راہِ معین کرنے اور اس کے لئے مناسب انتخیار کرنے میں

## ﴿نشہ کی عمومی حالت﴾

### (Addiction in General)

نشہ کرنا دراصل اس بات کی علامت ہے کہ وہ شخص اپنی زندگی کو کمال کرنے اور اس کی خامیوں کو دور کرنے کے لئے تحقیق اور جستجو میں ہے لیکن یہ تحقیق اسے غلط راستوں کی طرف لے جاتی ہے جس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آدمی اپنی سمجھیں کے لئے معین کردہ مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنی ذاتی طاقت کو کم سمجھتا ہے اور اسے مجبوراً کسی مقابل طاقت کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔

الکوحل یا حشیش کے غلط استعمال سے آدمی وہی طور پر ایک ایسی دنیا میں داخل ہو جاتا ہے جہاں کسی جسم کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوتا۔ ان کے استعمال کرنے والا شخص مبالغ کے حل کی تلاش میں سرگردان رہتا ہے لیکن مسئلے کا ہر حل اسے زیادہ گہرے مسائل میں الجھاد دیتا ہے اور آخر کار ان نشہ آور اشیاء کو وہ شخص زندگی کی سمجھتی کو دور کرنے کی امید میں علاج کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

بعض دوسری نشہ آور اشیاء مثلاً کوئین چونکہ آدمی کے کام کرنے کی صلاحیت اور نتیجہ خیزی میں اضافہ کرتی ہے اس لئے اس قسم کی نشہ آور اشیاء کی عادت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ اس شخص کو کامیابی، محبت اور ترقی کی تلاش تھی اور وہ یہ چاہتا تھا کہ اس طرح اس کی کامیابی کو تسلیم کیا جائے جو کہ کامیابی حاصل کرنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو غلط انداز میں استعمال کر کے اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ اسی طرح LCD، ہیر و کن یا چادوی کھنپیاں "Magic Mushroom" جیسی نشہ آور اشیاء اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ اس شخص میں اپنے شعور کو بڑھانے اور بے انجما کامیابی حاصل کرنے کے لئے شدید جذبات اور جھکلوں کے ذریعے کم دقت میں مقاصد حاصل کرنے کی جگہ تھی جس نے اسے نشہ آور اشیاء کو استعمال کر کے عارضی طور پر

### ﴿ جوع البقر "بھوک میں شدید اضافہ" ﴾

(Bulimia "Excessive appetite")

جب کسی شخص کے اندر مسلسل کھانے کی بجوری والی علامات پیدا ہو جائیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس میں زندگی، محبت اور جذباتی نشونما کی بھوک بڑھتی جا رہی ہے اور جسم کے اندر خالی ہونے کا احساس مسلسل قائم رہتا ہے اور اس خلا کو پر کرنے کی مسلسل کوشش جسمانی طور پر مسلسل کھانے پر بجور کرنے والی علامات سے ظاہر ہوتی ہے۔ بعض اوقات کسی نقصان کا خوف یا عدم تحقیق کا احساس پیدا ہو جانے سے بھی اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ان مسائل کے حل کے لئے اپنے آپ کو اپنی موجودہ پوزیشن میں تسلیم کر لینا اور اپنی خامیوں اور کمزوریوں کا اعتراف کر لینا ان علامات کے علاج کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے اور اس طرح اپنی روحانی نشونما میں آگے بڑھنے میں مدد و سکتی ہے۔  
ہمیں یہ جان لینا چاہیے کہ ذات کی تیکیل کے لئے جسم کے اندر ہی محبت کا نہ ختم ہونے والا خزانہ موجود ہے اور اس خزانے کو تلاش کر لینے اور استعمال کرنے سے تمام پچیدگیوں کا حل مل سکتا ہے کیونکہ محبت کا اندر ہونی خزانہ اپنے آپ سے تعلق کو بھی بہتر کرنے میں مدد دے گا اور دوسروں سے روایت قائم کرنے اور انہیں محبت اور شفقت دینے سے تیکیل ذات میں کمی کا احساس ختم ہو کر خود اعتمادی بڑھتی ہے اور بھوک میں توازن قائم ہوتا ہے۔

☆☆☆

**☆ ذات کی تیکیل کے لئے جسم کے اندر ہی محبت کا نہ ختم ہونے والا خزانہ موجود ہے اور اس خزانے کو تلاش کر لینے اور استعمال کرنے سے تمام پچیدگیوں کا حل مل سکتا ہے۔**

مدد و سکتی ہے اور یوں جس چیز کو حاصل کرنے کے لئے نئے کے استعمال کی بجوری سے واسطہ پردا، اس کی بجائے زیادہ کامیابی حاصل کرنے والا راست مل جائے گا اور اس طرح زندگی میں ایک واضح کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

### ﴿ شراب نوشی کی عادت ﴾

(Alcoholism)

حد سے بڑھ کر شراب کا استعمال نشادات سے فرار اختیار کرنے کی شاندی کرتا ہے کیونکہ جب آدمی کو کسی چیز کے چانے یا اسے ہضم کرنے میں تکلیف ہو تو وہ اسے بہاد بیان زیادہ مناسب سمجھتا ہے۔ اسی طرح جن افراد کو اپنی زندگی کے بے مقصد ہونے کا احساس پیدا ہو جائے یا احساس جنم یا احساس کتری پیدا ہو جائے تو وہ افراد اپنی کمزوری سے چھپنے کے لئے شراب نوشی اختیار کرتے ہیں لیکن وقت کے گذرنے کے بعد ان کا شراب نوشی پر انعام بڑھتا جاتا ہے جس کے نتیجے میں حقیقتاً ان کی زندگی بے مقصد اور کتر ہوتی جاتی ہے۔

اس قسم کی کیفیت سے بچنے یا باہر نکلنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی کو اپنی ذات کے ساتھ محبت پیدا ہو جائے اور اپنی ذات کو تمام کمزوریوں کے ساتھ قول کرنے کے لئے تیار ہو جائے۔ اس طرح اگر کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے پہلا قدم اٹھا لیا جائے گا تو رفتہ ساری کمزوریاں ختم ہو جائیں گی اور زندگی کی اہمیت کا احساس بڑھ جائے گا۔ ریکی اور مراقب، سکون، خود اعتمادی، خوشحالی اور عزت نفس میں اضافہ کرے گی جس سے آدمی کو اپنے مسائل حل کرنے کے لئے مطلوب طاقت مہیا ہو جائے گی، بجائے اس کے کوہ اپنے مسائل سے چشم پوشی کرتے ہوئے شراب نوشی کی بیری عادت میں پڑ کر اپنے مسائل میں مزید اضافہ کرے۔

☆☆☆

### ﴿ مٹھاں کی حد سے بڑھی ہوئی خواہش ﴾

(Excessive desire for all that is Sweet)

اگر کسی شخص میں مٹھاں کی خواہش حد سے بڑھی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص کو زندگی کے اندر کسی شبے میں شفقت حاصل کرنے کی تکمین نہیں ملی جس کی وجہ سے اس کے اندر رجحت کی تلاش ایسی شدت اختیار کر پچھی ہے جسے دھرم ہونے والی بھوک کے آثار ظاہر کرتے ہیں۔ بچوں میں اس قسم کی بیماری اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ انہیں مناسب توجہ اور رجحت اور شفقت نہیں ملی جس کی کمی وہ مٹھاں کی خواہش سے پوری کرتے ہیں۔

اگر کسی شخص میں یہ علامات پائی جائیں تو اسے چاہیے کہ پہلے تو وہ اپنے آپ کو اپنی موجودہ حالات میں تسلیم کرے اور پھر اس کے آس پاس رہنے والے اسے مطلوبہ رجحت اور شفقت کے جذبات سے نوازیں۔ جب اس شخص کو دوسروں کی طرف سے اس قسم کے شفقاتانہ جذبات میں گئے تو اس کے دعماں کے طور پر دو شخص بھی دوسروں کی طرف ای قسم کے شفقاتانہ جذبات کا درمیں ظاہر کرے گا اور اگر کوئی بچہ ہر وقت میٹھی چیزوں کی تلاش میں ہوتا اسے زیادہ توجہ اور رجحت دینے سے اس کی علامات دور ہو سکتی ہیں اور اس طرح مٹھاں کی شدت کی خواہش کو متوازن کرنے میں مدد لے گی۔ اس اعتدال کو حاصل کرنے کے لئے بچے کو کمی دی جائیں ہے۔

☆☆☆

☆ بچوں میں اس قسم کی بیماری اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ انہیں مناسب توجہ اور رجحت اور شفقت نہیں ملی جس کی کمی وہ مٹھاں کی خواہش سے پوری کرتے ہیں۔

### ﴿ بھوک نہ لگنے کی انفیاٹی و جہات ﴾

(Anorexia Nervosa)

یہ تکلیف عمومی طور پر نوجوان بچوں میں بلوغت کے آثار ظاہر ہونے کی ابتداء میں پیدا ہوتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس بچی میں عورتوں سے متعلق جسمانی تبدیلیاں پیدا ہونے والے آثار کے خلاف لا شوری مقابلہ اعصابی طور پر اکثر کمی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جو ذہن کی اس شدید خواہش یعنی جسم کی پاکی، غافت اور غلط خواہشات سے انکار کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر کسی بچی میں اس قسم کے آثار یا شکایات پیدا ہو جائیں تو اسے یا تو خود عورت کی عظمت کا احساس ہوتا چاہیے یا ان کے قریبی عزیز انہیں اس بات سے آگاہ کریں کہ نسوانیت کی قدر ایمیت رکھتی ہے اور نسوانی اعضاہ انسانی جسم کی تکمیل اور انسانی نسل کا شکی کو جاری رکھنے کے لئے کیا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں اور یہ کہ نسوانیت ایک قابل فخر نہیں بلکہ قابل عزت و محکمہ صفت ہے۔ اگر ایک آدمی اپنی زندگی کو تمام پہلوؤں کے ساتھ قبول کر لے تو اسے صحیح آزادی حاصل ہو جاتی ہے اور نہ صرف اعصابی بیماریاں بلکہ بہت سی دوسری شکایات بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

☆ اگر کوئی بچہ ہر وقت میٹھی چیزوں کی تلاش میں ہوتا اسے زیادہ توجہ اور رجحت دینے سے اس کی علامات دور ہو سکتی ہیں اور اس طرح مٹھاں کی شدت کی خواہش کو متوازن کرنے میں مدد لے گی۔

## ﴿ شدید نفیاًتی بیماری کی عمومی علامات ﴾

### (Compulsive Neurosis in General)

اس بیماری کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب ایک شخص اپنی زندگی کے کسی مخصوص شعبے میں اپنے رویے کو انتہائی منفی سمجھے اور اسے اپنی انتہائی قوت کے ساتھ دبانے کی کوشش کرے۔ جس رویے کو منفی اور فحصان دہ سمجھتے ہوئے اسے طاقت کے ذریعے دبانے کی کوشش کی جائے تو اس سے اعصاب پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

اگر اس بنیادی سبب کو تلاش کر لیا جائے تو بیماری کے اثرات خود بخوبی اکل ہو جائیں گے کیونکہ بیماری کی علامات دراصل اس بات کا تقاضا کرتی ہیں کہ جس حقیقت کو وہ شخص نظر انداز کرنے کی کوشش کرتا ہے اسے سمجھ لینے اور اس کی اصلاح کرنے سے مسائل حل ہو جائیں گے کیونکہ دبائے سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا بلکہ تحریک کرنے اور اصلاح کی کوشش کرنے سے تمام مسائل خود بخوبی حل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اپنے روپیں کا بغور جائزہ لیں اور جس عمل کے لئے جسم پاڑ ہن میں شدید مسترد کرنے والے جذبات پیدا ہوتے ہوں ان پر تقيید کرنے کی بجائے ان کو سمجھنے اور عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس طرح یکطری روحی ختم کرنے سے بیماری کی علامات بھی ختم ہوتی جائیں گی اور جسم دوبارہ اپنے معتدل انداز کو اختیار کرنا شروع کر دے گا نیز اعصابی تناؤ ختم ہونے کے ساتھ ساتھ زندگی دوبارہ خوشحال ہو جائے گی۔

☆☆☆

## ﴿ تمباکونوٹی کی عادت ﴾

### (Nicotine Addiction)

پھیپھڑے انسان کے جسم میں آزادی کے تصورات اور اظہار کی آزادی کی علامت ہوتے ہیں اور اگر کسی شخص کو اپنے تصورات یا خیالات کے اظہار میں رکاوٹ پیش آئے تو اس کے رد عمل میں اس شخص میں تمباکونوٹی کی عادت پڑ جاتی ہے جس کے ذریعے وہ اپنے دبے ہوئے تصورات اور خیالات کو دھوکیں کی شکل میں باہر نکالتا ہے۔ لیکن اس عمل کے دوران خواہشات اور جذبات مزید ابتہ حالات اختیار کرتے جاتے ہیں اور خیالات کی گھنٹن کے ساتھ ساتھ سانس میں بھی گھنٹن محسوس ہونے لگ جاتی ہے۔

اس کیفیت سے باہر آنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنا تجویز کرے اور یہ ڈھونڈنے کی کوشش کرے کہ اسے دراصل کس چیز کی شدت سے ضرورت ہے اور اس بات کا احساس پیدا ہونے کے بعد مسائل حل ہونا شروع ہو جائیں گے کیونکہ اظہار راستے کے لئے مناسب ماحول اس وقت پیدا ہوتا ہے جہاں نظاہم میں آلوگی نہ ہو۔ اس لئے متاثرہ فرد کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر حوصلہ پیدا کرے اور زندگی کے ساتھ انتہائی خلوص اور دیانتداری کا مظاہرہ کرے اور اپنے اندر کے جذبات کو زندگی کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کرے۔

☆☆☆

☆ پھیپھڑے انسان کے جسم میں آزادی کے تصورات اور اظہار کی آزادی کی علامت ہوتے ہیں اور اگر کسی شخص کو اپنے تصورات یا خیالات کے اظہار میں رکاوٹ پیش آئے تو اس کے رد عمل میں اس شخص میں تمباکونوٹی کی عادت پڑ جاتی ہے۔

﴿ درد ﴾

(Pain)

درد کی وجہ سے ہمیشہ زندگی کی روائی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور عام طور پر اس کی وجہ دبے ہوئے جذبات کا ظہار ہوتا ہے۔ اگر ایک شخص کو جسم کے کسی مخصوص حصے میں درد ہوتا ہے تو جسم کے اس حصے کا انسان کے بعض رویوں کی نمائندگی میں اس مخصوص حصے کے ساتھ تعزیر کئے والے احساسات اور جذبات کے آزادانہ ظہار میں رکاوٹ اس درد کا سبب نہیں ہے۔

اس لئے درد کون تو دبایا جائے، نہ اسے بر اجلا کہا جائے اور نہ اس پر تقدیر کی جائے کیونکہ درد دراصل ایک نعمت ہے جو آپ کو اپنی زندگی میں کسی خاص شے کے بارے میں اہم اطلاع دینے کا ذریعہ نہیں ہے اس لئے آپ کو چاہیے کہ آپ درد کی طرف تکمیل توجہ مبذول کریں اور درد کے اندر داخل ہو کر اپنے پورے شعور کے ساتھ اسے محسوس کریں اور درد کو یہ بتائیں کہ آپ اس کا خوشی سے استقبال کر رہے ہیں اور اس کے ذریعے سے ظاہر ہونے والے پیغام کو دھول کر رہے ہیں۔

اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو درد غائب ہو جائے گا کیونکہ اس نے اپنا فرض منصبی پورا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ درد دوبارہ ظاہر نہ ہو تو جس نفسیاتی کیفیت کو یہ درد ظاہر کر رہا تھا اس کیفیت کی طرف اپنی پوری توجہ مرکوز کریں اور اس کیفیت کا ازالہ کریں تاکہ جس مقصد کے لئے وہ درد جسم میں پیدا ہوا تھا وہ مقصد حاصل ہو جائے اور جس کیفیت یا احساس یا روایے کے دب جانے کی وجہ سے درد کی کیفیت پیدا ہوئی تھی اس دباو کو دور کر دینے سے وہ سبب ختم ہو جائے گا اور زندگی کا بہاؤ دوبارہ روایاں دواں ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ متفرقات ﴾

(Miscellaneous)

﴿ بڑھاپے کی عمومی شکایات ﴾

(Complaints of Old age in General)

بڑھاپے میں پیدا ہونے والی تکالیف اور مسائل جوانی کی زندگی کے دوران یک طرفہ روایے اختیار کرنے کے روایل کے طور پر پیدا ہوتے ہیں کیونکہ رویوں کی اصلاح نہ کی جائے تو وقت کے گزرنے کے ساتھ ساتھ ان میں شدت آتی جاتی ہے اور چیزوں کیاں بڑھتی جاتی ہیں اور جب عمر بڑھنے کے ساتھ وفاقي توہاتی میں کی آتی ہے تو یہ چیزوں کیاں کمزوری یا حرکت میں رکاوٹ یا جسم کے دردؤں میں اضافہ اور یماری کی طوالات کی طبلہ میں ظاہر ہوتی ہیں۔ لہذا ان کا تجزیہ کرنا اور گزرنے ہوئے زمانے کو شعوری طور پر قبول اور تسلیم کرنے سے زندگی میں دوبارہ ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے اور گذشتہ زندگی کے اثرات کے خلاف پیدا ہونے والا روایل مست جاتا ہے اور بڑھاپے میں کون پیدا ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

☆ جس روایے کو منفی اور نقصان دہ سمجھتے ہوئے اسے طاقت کے ذریعے دبانے کی کوشش کی جائے تو اس سے اعصاب پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر بنیادی سبب کو تلاش کر لیا جائے تو یماری کے اثرات خود بخود اکل ہو جائیں گے۔

اگر آپ حادثے کے واقعہ کو غور سے دیکھیں اور اس دوران میں ادا کئے جانے والے الفاظ اور ان سے ظاہر ہونے والے مطلب پر توجہ دیں تو آپ کو اس مسئلے اور اس کے نتیجے میں واقع ہونے والے حادثے کی وضاحت مل جائے گی۔ اگر کچھ حادثات کو اس طرح سے تجویز کر کے ان سے اعداد و شمار پر غور کیا جائے تو ایک دلچسپ تحقیقت کا اکٹھاف ہو گا کہ کچھ لوگ ایسے ہیں جنہیں صحیح طور پر حادثاتی شخصیات کہا جاسکتا ہے۔ یہ لوگ ہیں جو اپنے مسائل اور کاروائیوں اور مراجحتوں کو لاشخوری طور پر حل کرنے کے لئے حادثات واقع ہونے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی پیش آنے والے حادثے کا اندر وہی سبب معلوم ہو جائے تو اس سبب کو دور کرنے کیلئے محنت کریں اور جس قدر ان اسباب کا تجویز کرتے ہوئے ان کو حل کرنے میں آپ کامیابی حاصل کرتے رہیں گے اسی قدر آپ آئندہ کیلئے حادثات سے بچنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور آپ کو اپنی زندگی میں ترقی، نشوونما اور روانی میں دلچسپ تھائیں کا پیدا بھی چلے گا اور زندگی کا سکون بھی رفتہ رفتہ بحال ہو جائے گا۔

☆☆☆

### ﴿ پیدائشی نقص ﴾

(Congenital Defects in General)

اگر کسی بچے میں پیدائشی طور پر کچھ نقص موجود ہوں تو اس کے لئے اور اس کے آس پاں رہنے والوں کے لئے زندگی میں کافی مشکلات پیش آئتی ہیں لیکن اگر اس کی کو صبر اور شکری دولت حاصل کرنے کا ذریعہ بنایا جائے تو تخلیق میں نقص کا اعلیٰ مقصد حاصل ہو جائے گا کیونکہ جسمانی نقص اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی میں ہر یہ سیکھنا ہے اور اپنے آپ کو درست کرنا ہے۔ جسمانی رکاوٹ انسان کو ایک اور موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنی اصلاح کی طرف مزید توجہ دے تاکہ زندگی کو اپنی محکمل کے ساتھ حاصل کرنے کا ایک اور موقع بھی مل جائے اور زندگی میں موجود پیدا ہونے والی خرابی، کمزوری اور نقص کو دور کرنے کا ایک آخری موقع حاصل

### ﴿ حادثات ﴾

(Accidents)

دنیا میں رہتے ہیں جو تجویز بات حاصل ہوتے ہیں یا جو واقعات ہماری زندگی میں پیش آتے ہیں ہمیں ان کی مکمل ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔ عام طور پر خیال یہ کیا جاتا ہے کہ حادثات ہم پر مسلط ہو جاتے ہیں یا ہماری مرضی کے بغیر ہمیں ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ ایک غلط خیال ہے۔ دراصل ہم حادثات اور واقعات کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں اور با الفاظ دیگر، حادثات ہماری مرضی سے پیش آتے ہیں باوجود اس کے کمی طور پر ان واقعات کا سامنے آنا لاشخوری انداز سے ہوتا ہے۔

اگر حادثات کا تجویز کیا جائے تو پہلے چلے گا کہ کسی حادثے کی وجہ سے انسان کی زندگی کی موجودہ روشنگی کو تبدیل ہو جاتی ہے اور اس کی زندگی کی روانی ایک سوالیہ نشان بن جاتی ہے۔ اس موقع پر اگر آپ اس حادثے کا تجویز کریں کہ وہ کس طرح اور کن حالات میں پیش آیا تو آپ بہت جلد اس حادثے کے لیے مختصر میں موجود مسئلے تک پہنچ جائیں گے۔ کبھی تو ایسا ہو گا کہ آپ کی اپنے معاملات پر گرفت کمزور ہو جگی ہوگی یا حالات نے آپ کو اس طرح مجبور کر دیا ہو گا جس کی وجہ سے آپ لاکھری اور مجبور ہو گئے ہوں گے یا بالکل گرچھے ہو گئے۔ اس وقت اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ۔

☆ کیا آپ کا اپنے حالات زندگی پر مکمل سکروں حاصل ہے؟

☆ کیا کسی خاص مسئلے کو بمحابنے کے لئے مناسب موقع پر آپ اپنے آپ کو روکنے کے قابل ہو سکے ہیں؟

☆ کیا آپ نے اپنی زندگی میں کسی اہم مسئلے کو ادا نظر انداز نہیں کیا؟

☆ کیا ایسا مسئلہ ہے کہ حادثے کے وقت آپ آدمی سے ہوئے یا نہیں یا غریبی کے عالم میں تھا یا کچھ عرصے سے آپ کو اپنی زندگی میں شدید مراجحت کا سامنا تو نہیں کرنا پڑتا؟

﴿زمینی منطقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے مضر اثرات ﴾

"مثلاً زیر زمین گذرنے والے پانی کی لہروں کے اثرات"

(Disturbances caused by Geopathic zones)

"Such as crossing Water veins"

اگر کسی جگہ زمینی منطقے کسی قسم کے مسائل پیدا کرتے ہوں جس سے زندگی میں کچھ نکالیں کا ظہار ہوتا ہو تو ہمیں چاہیے کہ ہم اس بات کا جائزہ لیں کہ مسائل کس شکل میں ظاہر ہوتے ہیں اور علامات ہمیں کیا تائیں کی کوشش کر رہی ہیں۔ عام طور پر ظاہر ہونے والی علامات زیر زمین موجود حالات اور اشیاء کا نتیجہ ہوتے ہیں لیکن چونکہ یہ علامات ہماری زندگی میں ظاہر ہوتی ہیں اس لئے ان کا علاج کرنے کے لئے بھی ہمیں اپنی جسمانی زندگی کی اصلاح کرنے کی ضرورت ہے۔

ابتدائی طور پر یہ ضرور کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جگہ پر جہاں ہم کام کرتے ہیں یا جہاں ہم سوتے ہیں اسے تبدیل کر دیں تاکہ زیر زمین اشیاء کے اثرات سے محفوظ ہو جائیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی وہنی اور روحانی حالت اور رویوں پر بھی غور کریں کیونکہ ظاہر ہونے والی علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ ہمارے جسم میں کوئی خرابی یک طرفہ طور پر پیدا ہو چکی ہے جسے زمینی اثرات نے بڑھادیا ہے اور اسکی وجہ سے یہاں ری کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں۔ اسٹے جگہ تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے رویوں کو بھی درست کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ ہشت رہنمی، یک طرفہ سوچ اور ضدی پن کی ہی ان علامات میں اضافہ کرنے کے ذمہ دار ہیں اور اس طرح اپنے مقام کی تبدیلی یعنی بستر، کرسی یا میز کی جگہ بدلتے کے علاوہ وہنی اور روحانی سوچ اور خیالات اور جسمانی رویوں پر توجہ کرنے سے مسائل حیرت انگیز طور پر آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

☆☆☆

ہو جائے۔ اس سے اگرچہ جسمانی نقص اور پیدائشی خرابیاں دور نہیں ہو سکتیں گی لیکن زندگی کے ساتھ ہم آہنگی بہتر طریقے سے استوار ہو جائے گی اور غور کرنے پر پتہ چلے گا کہ دنیا میں بے شمار لوگ پیدائشی نقص کے باوجود کامیاب زندگی گذارتے ہیں۔

﴿محلکھڑ پن "بھول جانے کی عادت"﴾

(Forgetfulness)

اگر آپ کو بھول جانے کی یہاں لاحق ہو چکی ہو یعنی آپ بہت سے اہم معاملات یا چیزوں کو بھول جاتے ہوں تو یہ علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے ذہن پر کچھ چیزوں فیر ارادی طور پر سوار ہو چکی ہیں اور آپ کو چاہیے کہ آپ ان چیزوں کو اپنے ذہن سے جھک دیں۔ بھول جانے کی یہ علامات آپ کو کچھ باوقت کو بھول جانے کا سبق سکھانے کے لئے پیش آتی ہیں کیونکہ سارے دعاقات کو ہر وقت یاد نہیں رکھا جاسکتا اور کچھ چیزوں وقت کے ساتھ بھلا دینی ضروری ہوتی ہیں اور اگر آپ ان چیزوں کو یاد نہیں کا حصہ بنانے کے لئے تیار نہ ہوں تو بھول جانے کی علامات آپ کو ان چیزوں کو بھول جانے کے لئے مجبور کرتی ہے۔

اگر آپ اپنا تجویز کرتے ہوئے اس نتیجے پر پہنچیں اور اس کا سبب جانا چاہیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ بعض ادقات آپ بارہار کی پرانے مسئلے پر وہنی طور پر الجھ جاتے ہیں اور اسے حل کئے بغیر بار بار اس کی یاد آپ کو الجھا کر رکھ دیتی ہے۔ اگر ایسا ہو رہا ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ ارادتا اور شعوری طور پر ان مسائل کو بھول جانے کی کوشش کریں، ماضی کو گذرا جانے دیں، گذشتہ کل کی چیزوں کے ساتھ چمنٹایا چھٹے رہنا خشم کریں، اپنے حال میں زندگی گذرا ناشروع کریں اور مستقبل کی تیاری کرنے کے لئے ہر آنے والے دن کا استقبال کریں۔ اس طرح ماضی کو جھک دینے سے آپ کے اندر بھول پن کی یہاں ری ختم ہو جائے گی اور آپ اپنی زندگی خوشگوار انداز سے گذارتے کے قابل ہو جائیں گے۔

☆☆☆

اس طرح وہ کچھ نہ ہوتے ہوئے سب کچھ کے مالک ہوتے ہیں  
اور سب کے ساتھ ہم آہنگی اور یگانگت رکھتے ہیں۔  
وہ مختلف چیزوں کے وجود میں آنے کا ذریعہ بنتے ہیں جبکہ ان کے  
پاس کچھ بھی نہیں ہوتا۔

ان کی زندگی کامیاب رہتے ہوئے ختم ہو جاتی ہے لیکن وہ کبھی  
کامیابی کا اعلان نہیں کرتے۔

کیونکہ نہ تو وہ کوئی بڑا دعویٰ کرتے ہیں اور نہ انہیں کسی چیز کے نہ  
ملنے کا رنج ہوتا ہے۔

☆☆☆

اللّٰهُ هٗ چالٌ چلتے ہیں دیوانِ گانِ عشق  
آنکھوں کو بند کرتے ہیں دیدار کے لئے

☆☆☆

### قطعہ

جب حسن پر بہت زیادہ توجہ دی جائے اور اسے تصورات میں سو  
دیا جائے تو اس سے بد صورتی پیدا ہوتی ہے۔

جب اچھائی یا خوبی کو حد سے زیادہ سوچا جائے تو برائی کے راستے  
کھلتے جاتے ہیں۔

وجود سے عدم پیدا ہوتا ہے یعنی کسی چیز کے ہونے سے اس کا نہ  
ہوتا ثابت ہوتا ہے۔ اور

ذہنی الچھاؤ سادگی کی طرف را ہنمایی کرتا ہے۔

بلندی سے پستی پیدا ہوتی ہے۔ اور

شور سے خاموشی کا وجود ہوتا ہے۔

آئندہ یعنی مستقبل ہمیشہ کے لئے ماضی کا عکس ہوتا ہے اور سامنے  
ہونا پچھے ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

وانشور عملی طور پر کچھ نہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں اور سبق پڑھانے  
کے لئے الفاظ استعمال کرنے کی وجہے خاموشی کو استعمال کرتے  
ہیں۔ اور

## ﴿ باب نمبر 27 ﴾

کتاب کی کہانی

(The Story of this Book)

ڈاکٹر ٹھلائے اس کتاب کی کہانی یہاں کرتے ہوئے لکھی ہے۔

"پچھے عرصہ پہلے میں نے اور ڈاکٹر یودھ نے یہ سوچا کہ ہمیں چند دن سکون والے ماحول میں گذارے چاہیش جہاں ہم غالص آب و ہوا کے اندر مراقب کرنے اور روزہ رکھتے میں وقت گزاریں۔ اس مقصد کے لئے جب ہم نے اپنے دوستوں سے مشورہ کیا تو ہمارے دوستوں میں سے آسٹریا کے چند احباب نے ہمیں آسٹریا کے پہاڑی سلسلہ آپس "Alps" کے نام رویم "Tirolean" خلافتے میں ایک پرانے محل کی طرف راجھائی کی (جو سچے سندر سے 4300 فٹ کی بلندی پر ایک سکھی آبادی میں واقع ہے) جہاں ہم پچھے دن قیام کر سکتے تھے اور دہاں پہنچ کر ہمیں وہ سب سچھل گیا جو ہم چاہتے تھے یعنی مکمل خاموشی، سکون اور امن، صاف ہوا، پہاڑی سے جاری ہونے والے غالص پانی کا چشمہ اور مکمل سکوت۔ یہاں پہنچ کر ہم نے والی تکالیف شروع ہو گئیں۔ کرداری۔ دسویں دن ڈاکٹر یودھ کو روزے کی کیفیت کے دروان ہونے والی تکالیف شروع ہو گئیں۔ وہ بہت کردار ہو گیا، اس کی چال میں لڑکھڑا ہٹ آجھی اور اس کے لئے چنانچہ بہت مشکل ہو گیا۔ ایک دن تو ایسا بھی ہوا کہ مراقب کے لئے شام کے وقت اٹھ کر پہنچ ہمیں سکا اور وہ میرے قریب پہنچ ہوئی حالت میں لیٹا رہا۔

ان دنوں میں ہم اپنے دور روز رہنے والے مریضوں کو دور سے دینے والی توجہ سے علاج کے لئے وقت نکالا کرتے تھے تو اس دوران ڈاکٹر یودھ کی یہ حالت کچھ کر مجھے خیال آیا کہ

میں اس پر بھی اپنی توجہ سرکوز کروں اور میں نے اسے بتائے بغیر 20 منٹ تک اسے اپنی توجہ کا مرکز بنایا۔ جو نبی میں نے اپنا عمل کمبل کیا ڈاکٹر یودھ نے اچانک اپنی آنکھیں کھولیں اور کہنے لگے کہ ذرا سوچو میں اس دوران مسلسل ریکی کے بارے میں سوچتا رہا ہوں اور میرے ذہن میں یہ خیال آیا ہے کہ اس کے بارے میں کتاب لکھنے کا یہ موزوں ترین وقت ہے۔ یہ بتانے کے بعد اس نے یہ بھی ذکر کیا کہ اس کتاب کے مختلف ابواب کیا ہوں گے اور ان میں کس قسم کا معاوڈہ النامناسب ہو گا۔ اگلے دن صبح سوریے ہی وہ بے چین ہو گیا اور اس نے اسی وقت اپنی پرانی میز پر بینچ کر کتاب لکھنے کا آغاز کر دیا۔ گذشتہ دن کی ساری تکالیف غائب ہو چکی تھیں اور وہ تو انکی سے بھر پوچھل شوق میں اپنے کام کا آغاز کر چکا تھا۔

میں اس دوران ایک کتاب کا ترجمہ کرنے میں مصروف ہوا کرتی تھی جس کا نام تھا "مہاریشی" اور میں اس کتاب کے ترجمہ میں اس قدر مگن تھی کہ مجھے کسی دوسری بات کا خیال ہی نہیں تھا لیکن اس دوران ڈاکٹر یودھ کے شوق اور لگن کو دیکھتے ہوئے مجھے بھی یہ خواہیں پیدا ہوئی کہ میں اس کے ساتھیں کر ریکی کی کتاب پر کام شروع کر دوں اور اس کے لئے لکھنے کا معاوڈہ اس قدر زیادہ ہو گیا کہ ہمارے پاس موجود کاغذوں کا ذخیرہ ختم ہونے لگا۔ نزو دیک ترین گاؤں ہم سے 20 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا اور اس کے لئے وادی میں نیچے اتر کر جانا پڑتا تھا۔ خوش قسمتی سے ہمارے ایک دوست نے ایک پرہیز اور لمسافر کر کے ہماری رہائش تک آنے میں کامیابی حاصل کی اور ہمیں یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ اس کی گاڑی میں پچھے معلوماتی کتاب بچے بڑی مقدار میں موجود تھے جن میں صفحے کے ایک طرف معلومات چھپی ہوئی تھیں جبکہ دوسرا صفحہ خالی تھا اور اس طرح اس معاوڈے کے خالی اور سادہ صفحوں پر ہم نے کتاب لکھنے کا کام جاری رکھا۔

جب ہم اس کتاب کو لکھ رہے تھے تو "کوہ اپلپس" کے دامن میں بہار کی وجہ سے پھولوں سے لدے ہوئے درختوں کا ماحول ہمیں میسر تھا اور آہستہ آہستہ موسم گرم ماکی دھوپ بڑھ رہی تھی۔ جب ہمیں زیادہ گرمی محسوس ہوئی تو ہم اپنے کام سے تھوڑی دیر کے لئے توجہ ہٹا لیتے اور

پہاڑ کی طرف سے بینے والے بر قافی نالے میں نہا کر گرمی کا اثر زائل کرتے اور جب بارش کے دن ہوتے تو ہم اپنی رہائش گاہ میں کروں کے اندر اپنا کام جاری رکھتے۔ اس طرح روزے رکھنے کے لئے منعینہ دست بہت جلد ختم ہو گئی لیکن اس دوران ڈاکٹر بودھ کو اس قدر نئے نئے خیالات آتے رہے کہ انہیں یاد رکھنے کے لئے کافند پہنچل کرنا بھی بعض اوقات مشکل ہو جاتا تھا۔ چونکہ میں نبہتا زیادہ محتاط اور پر عزم طریقے سے کام کرنے کی عادی ہوں اس لئے ڈاکٹر بودھ کے خیالات اور نظریات پر غور کرنا اور ان کی مزید تفصیل تلاش کرنا میری ذمہ داری تھی اس لئے ہم دونوں مل کر اس کام کو زیادہ بہتر طریقے سے سرانجام دے رہے تھے اور جب ہمارا منعینہ وقت پورا ہوا اور پہاڑی مقام سے رخصت ہوئے کا وقت آیا تو اس کتاب کا ہاتھ سے تحریر کردہ نسخہ تکمیل ہو چکا تھا۔ جب ہم سلسہ "Sylla" کے جزوے میں اپنے گھر میں واپس گئے تو اس کتاب میں صرف چند تفصیلات کا اضافہ کیا اور جلد ہی ہمیں ایک ایسا ٹھنڈا بھی الگ یا جو کتاب کے مختلف حصوں کو وضاحتیں اور تصاویر سے مزین کرنے میں ماہر تھا اس لئے یہ کتاب بہت جلدی کے ساتھ تکمیل کے مرحلے طے کرتے ہوئے چھپ کر ہمارے قاریوں کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ جو خیالات اور الفاظ اُنکی کے طریقہ علاج کے بارے میں اس کتاب میں درج کئے گئے ہیں وہ قارئین کے ساتھ رہتے ہوئے ان کی خدمات کو نکھارنے میں مدد دیں گے۔

☆☆☆

ختم شد

